

Управления по образованию, культуре, спорту и работе с молодёжью  
администрации городского округа Краснознаменск Московской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от 01 сентября 2025 года  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Салеева  
01 сентября 2025 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Ритмика и танец»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Чернюк Алевтина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |    |
|--|----|
| Раздел 1. Пояснительная записка.....               | 3  |
| Раздел 2. Учебный план .....                       | 11 |
| Раздел 3. Содержание учебного плана .....          | 12 |
| Раздел 4. Методическое обеспечение программы ..... | 17 |
| Раздел 5. Список литературы .....                  | 19 |
| Приложение 1 .....                                 | 21 |

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (стартового уровня) является модифицированной и принадлежит к **художественной направленности**.

Программа создана в 2015 году. Дата последних, внесенных в программу, изменений – май 2023 года.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» (стартового уровня) предназначена для детей дошкольного возраста и является начальным этапом в овладении различными жанрами танцевального искусства. Обучение детей дошкольного возраста танцу и развитие у них творческих способностей требуют не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагает наличие правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Танец – это музыкально пластическое искусство, в котором отражается жизнь в художественных образах, они воплощаются с помощью выразительных движений, без каких – либо словесных пояснений.

Ритмика – один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движении. Все движения выполняются под высокохудожественную музыкальные произведения, также используются современные композиции и сюжетно-тематические произведения, что позволяют развивать у обучающихся эстетический вкус, чувство ритма. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, для развития у детей способностей.

Занятие хореографией по программе «Ритмика и танец» не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности.

Программа «Ритмика и танец» (стартового уровня) основывается на положениях основных законодательных, нормативных и рекомендательных актах Российской Федерации и Московской области:

### **Федеральные нормативные документы**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденной Президентом Российской Федерации (от 3 апреля 2012 г. N Пр-827).
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ (от 7 мая 2012 г. № 599).
4. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утвержден Заместителем Председателя Правительства РФ О.Ю. Голодец (от 26.05.2012 г. №2405 п-П8).

5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629).
7. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» (№ 240 от 29 мая 2017 года).
8. Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (24.07.1998 г. № 124-ФЗ; действующей последней редакции от 31.02.2020 г., редакция № 29).
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
11. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564).

#### ***Региональные нормативные документы***

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, подготовленные кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» с учетом методических рекомендаций, разработанных Министерством образования и науки Российской Федерации (№ Исх-597/21в от 24.03.2016 г.).
2. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ министерства образования Московской области от 27.11.2009 г. № 2499).

#### **Актуальность**

Обусловлена все более растущим спросом со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области хореографии. Программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, возможность предоставления обучающемуся соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, развития творческих способностей, так как предмет «Ритмика и танец» обладают большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств ребенка, которые могут быть сформированы в совместной музыкально-творческой деятельности. К ним в первую очередь следует отнести способность к

импровизации, спонтанность, эмоциональность, навыки невербального общения, умение сотрудничать и взаимодействовать, умение находить в музыке и движениях средства гармонизации своего внутреннего мира.

### **Новизна**

Новизной программы является то что в ней интегрированы такие виды деятельности как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются в игровой форме и адаптированы для детей дошкольного возраста. Её отличительными особенностями является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том что используемые формы, методы помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. Игровой метод придаёт занятию целостную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.

Программа составлена с учетом актуальных запросов детей, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов, что обеспечивает равный доступ к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (инклюзивное образование).

**Цель программы:** укрепление физического и психологического здоровья, развитие музыкально-ритмических и танцевально-двигательных способностей через игровую деятельность, воспитание хореографической культуры средствами танцевального искусства.

### **Задачи:**

#### ***а) предметные:***

- познакомить с историей возникновения и развития танца; расширить кругозор в области культуры и хореографического искусства;
- познакомить с простейшими элементами музыкальной грамоты, через движение, ритмические рисунки, хлопки, притопы;
- научить выполнять движения в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя;
- научить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении; определять музыкальные жанры (марш, полька, вальс);
- познакомить с последовательностью и правилами выполнения игровой партерной гимнастики, формировать навык грамотного их выполнения;

- формировать правильную осанку и координацию движений; развивать мускулатуру ног, рук; учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце;
- развивать навыки свободного перемещения в пространстве; обучить простому рисунку танца (круг колонна, линия, диагональ, «шахматный порядок» и т. д.); прививать навык держать равнение в рисунках, соблюдать интервалы;
- познакомить с различными видами подвижно-развивающих музыкальных игр; научить в них играть, соблюдая их правила;
- познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, в общественных местах, на улицах и дорогах города; научить применять знания на практике;

**б) метапредметные:**

- развивать мышление, творческое воображение, познавательную и двигательную активность, фантазию музыкальную память;
- формировать интерес к занятиям ритмики средствами игровой деятельности;
- способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- развивать чувство ритма и музыкального слуха;

**в) личностные:**

- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимать его эстетические ценности;
- развивать качества личности: аккуратность, выносливость, трудолюбие, ответственность и самостоятельность;
- воспитывать умения работать в коллективе.

**Адресат программы и условия набора**

- ✓ Возрастная категория: 3 – 5 лет.
- ✓ Возрастные особенности обучающихся: дети 3-4 лет: проявляют яркие эмоции при восприятии музыки контрастного характера. Различают высокие и низкие звуки, тихое и громкое звучание. При незначительной помощи взрослого выполняют простейшие движения: хлопают, притопывают, кружатся на месте под музыку, воспроизводят образные движения и несложный сюжет в играх под музыку согласуя движения с характером музыки. Дети 4-5 лет: испытывают радость от общения с музыкой, адекватно, эмоционально реагирую на неё, определяют общее настроение, характер, выделяют жанровую принадлежность музыкального произведения (песня, танец, марш). С желанием исполняют музыкально-ритмические движения, используя пространство зала, передают в движении характер музыки, средства музыкальной выразительности, общий рисунок в танце, особенности в музыкальных играх.
- ✓ Условия набора: в группы творческого объединения «Хореографический ансамбль «Ритмика и танец» (стартового уровня) принимаются все

желающие при наличии справки от врача о допуске к занятиям и заявления от родителей/законных представителей.

**Режим занятий:**

- ✓ 2 раза в неделю по 1 часу.
- ✓ Продолжительность занятий - 45 минут с 15 минутным перерывом.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Основная форма проведения занятия – групповая. Группа обучающихся формируется согласно контингенту, поступившему на обучение по данной образовательной программе. Состав групп чаще *разновозрастной*.

С учетом особенностей военного городка, в котором находится образовательное учреждение МБУДО ЦРТДЮ г.о. Краснознаменск МО, состав группы творческого объединения «Ритмика и танец» (стартового уровня) - *переменный*.

**Планируемый результат**

**а) предметные:**

- будут знать историю возникновения и развития танца; будут обладать расширенным кругозором в области культуры и хореографического искусства;
- будут знать простейшие элементы музыкальной грамоты, через движение, ритмические рисунки, хлопки, притопы;
- будут уметь выполнять движения в различных темпах, чередуя их в соответствии с музыкой, постепенно ускоряя и замедляя;
- будут уметь воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении; определять музыкальные жанры (марш, полька, вальс);
- будут знать последовательность и правила выполнения игровой партерной гимнастики, формировать навык грамотного их выполнения;
- сформируют правильную осанку и координацию движений; разовьют мускулатуру ног, рук; будут уметь выполнять выразительно, пластичные движения в игре и танце;
- разовьют навыки свободного перемещения в пространстве, будут знать простой рисунок танца (круг колонна, линия, диагональ, «шахматный порядок» и т.д.); освоят навык держать равнение в рисунках, соблюдать интервалы;
- будут знать различные виды подвижно-развивающих музыкальных игр; будут уметь в них играть, соблюдая их правила;
- Будут знать правила безопасного поведения на занятиях, в общественных местах, на улицах и дорогах города; научить применять знания на практике;

**б) метапредметные:**

- разовьют мышление, творческое воображение, познавательную и двигательную активность, фантазию музыкальную память;
- сформируют интерес к занятиям ритмики средствами игровой деятельности;
- будут уметь способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;
- разовьют чувство ритма и музыкального слуха;

**в) личностные:**

- будут обладать привитой любовью и уважением к искусству, будут обладать пониманием его эстетические ценности;
- будут обладать качествами личности: аккуратность, выносливость, трудолюбие, ответственность и самостоятельность;
- будут обладать умениями работать в коллективе;
- будут обладать потребностью в здоровом образе жизни и соблюдении правил поведения в общественных местах, на улицах и дорогах города;
- будут обладать привитым чувством патриотизма, толерантности и активной гражданской позиции.

***Прогнозируемая результативность – освоение образовательной программы в полном объёме, переход на базовый уровень – не менее 25% группы.***

**Формы контроля и аттестации**

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ беседа;
- ✓ игра;
- ✓ опрос;
- ✓ зачет;
- ✓ контрольное занятие;
- ✓ открытое занятие.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

- ✓ портфолио;
- ✓ дневник наблюдений;
- ✓ видеозапись вступлений;
- ✓ журнал посещаемости;
- ✓ индивидуальный образовательный маршрут;
- ✓ анкетирование;
- ✓ тестирование;
- ✓ отзывы родителей и детей о работе педагога и творческого объединения;
- ✓ мониторинг;
- ✓ аналитические справки.



## **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

- ✓ исполнение на занятии выученной композиции или танца;
- ✓ контрольное занятие;
- ✓ комбинированное занятие;
- ✓ открытое итоговое занятие;
- ✓ портфолио;
- ✓ концерт;
- ✓ концерты и мероприятия различного уровня;
- ✓ мониторинг;
- ✓ аналитические справки.

## **Материально-техническое обеспечение**

### **1. Помещение:**

- ✓ большой учебный кабинет с хорошим освещением и станками, в соответствии СанПиН;
- ✓ ковровое покрытие (для выполнения заданий разного уровня сложности);
- ✓ зеркала на стенах;
- ✓ фортепиано.

### **2. Инструменты и приспособления:**

- ✓ ковровое покрытие (для выполнения заданий разного уровня сложности).
- ✓ магнитофон;
- ✓ компьютер;
- ✓ CD-диски (или Flash-накопители) с аудио- и видео- записями произведений Мировой и Отечественной музыки, концертов исполнителей хореографии.

### **3. Материалы:**

- ✓ специальная одежда и обувь для занятий;
- ✓ сценические костюмы;
- ✓ бутафория и атрибуты для танцев.

## **Информационное обеспечение**

1. Аудио- и видео- материалы.
2. Аудио- и видео- магнитофоны.
3. Телевизор.
4. Интернет.
5. Книги, журналы, статьи по хореографии и истории танца.

## **Кадровое обеспечение**

- ✓ 1 педагог дополнительного образования по хореографии.

В целях предупреждения дорожно-транспортного травматизма и профилактики дорожно-транспортных происшествий среди учащихся, на

основании письма Министерства образования Московской области от 28.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы Министерства образования Московской области по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах, от 26.06.2013 в дополнительную программу включены часы для изучения основ безопасности дорожного движения.

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы осуществляется на основе социального заказа и за счет средств физических и (или) юридических лиц по договорам об оказании платных образовательных услуг, заключаемым при приёме на обучение.

## Раздел 2. Учебный план

| №<br>п/п      | Название раздела  | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля<br>и аттестации                            |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
|               |   | Всего            | Теория    | Практика  |  |
| 1.            | Вводное занятие.<br>Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ. | 1                | 1         | -         | Беседа<br>Опрос<br>игра                                      |
| 2.            | Основы безопасности дорожного движения  | 8                | 6         | 2         | беседа,<br>опрос,<br>игра                                    |
| 3.            | Ритмика. Элементы музыкальной грамоты   | 12               | 2         | 10        | контрольный опрос,<br>контрольное занятие,<br>игра           |
| 4.            | Азбука танца  | 11               | 3         | 8         | Контрольный опрос<br>контрольное занятие,<br>зачет           |
| 5.            | Игровой стрейчинг   | 11               | 2         | 9         | контрольное занятие,<br>игра, зачет                          |
| 6.            | Рисунок танца<br>(ориентация в пространстве)  | 7                | 2         | 5         | контрольный опрос,<br>контрольное занятие                    |
| 7.            | Комплекс игровой ритмики  | 14               | 3         | 11        | контрольное занятие<br>педагогическое<br>наблюдение игра     |
| 8.            | Танцевальная мозаика  | 8                | 2         | 6         | контрольное занятие,<br>открытое занятие,<br>игра<br>концерт |
| <b>Итого:</b> |   | <b>72</b>        | <b>20</b> | <b>52</b> | <b>-</b>   |

## Раздел 3. Содержание учебного плана первого года обучения

### 1. Раздел по теме: «Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ».

- ✓ *Теория:* Введение в образовательную программу. Цели и задачи работы творческого объединения. Знакомство с содержанием программы. Режим работы объединения. Правила поведения в ЦРТДЮ. Специальная одежда и обувь для танцев. Техника безопасности на рабочем месте. Организация рабочего места.
- ✓ *Практика:* Экскурсия по ЦРТДЮ. Адаптационные игры: «Хоровод-знакомство», «Ищем друга».

## **2. Раздел по теме «Основы безопасности дорожного движения».**

### **2.1. Тема: «Знакомство с дорожными знаками».**

- ✓ *Теория:* Закрепить знания детей о дорожных знаках, их назначении, умение находить знак по описанию, знать, для кого он предназначен.
- ✓ *Практика:* Игра «Дорожные знаки».

### **2.2. Тема: «Транспорт (общественный и личный)».**

- ✓ *Теория:* Расширять знания детей о видах транспорта: грузовой, легковой, пассажирский. Где двигается транспорт, кто им управляет.
- ✓ *Практика:* Рассказать об их назначении в жизни человека.

### **2.3. Тема: «Улица, переулки, площадь, проспект».**

- ✓ *Теория:* Уточнить понятие «улица». Познакомить детей с понятиями: переулок, проспект, площадь.
- ✓ *Практика:* Работа с плакатами.

### **2.4. Тема: «Знакомство со светофором».**

- ✓ *Теория:* Познакомить детей с работой транспортного светофора, его сигналами, их назначением. Уточнить цвета сигналов транспортного светофора, значение, расположение.
- ✓ *Практика:* Музыкальная игра «Светофор».

### **2.5. Тема: «Перекресток. Какие бывают перекрестки (регулируемые и нерегулируемые)».**

- ✓ *Теория:* Познакомить с понятием «перекресток», с правилами перехода через перекресток. Уточнить значение терминов: обочина, край проезжей части.
- ✓ *Практика:* Научить переходить проезжую и пешеходные части на этом отрезке пути.

### **2.6. Тема: «Какие знаки помогают водителям и пассажирам в пути».**

- ✓ *Теория:* Познакомить с дорожными знаками группы сервиса: «Больница», «Пункт питания», «Телефон». Дать понятие, что эти знаки друзья не только водителей, но и пешеходов. Они помогают человеку в пути.
- ✓ *Практика:* Дорожные знаки, загадки о знаках.

### **2.7. Тема: «Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход».**

- ✓ *Теория:* Учить детей сравнивать, определять, почему так называются пешеходные переходы, кто регулирует на пешеходном переходе.
- ✓ *Практика:* Решение задач на картинках.

### **2.8. Тема: «Учимся соблюдать правила дорожного движения».**

- ✓ *Теория:* Закрепление основных понятий и правил дорожного движения.
- ✓ *Практика:* Просмотр видеofilьма по теме.

## **3. Раздел по теме «Ритмика. Элементы музыкальной грамоты».**

### **3.1. Тема: «Динамика».**

- ✓ *Теория:* Понятие о силе звучания, динамических оттенках.
- ✓ *Практика:*
  - слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная);

- динамические оттенки (громко, тихо, умеренно);
- игра «Зайцы и охотник»;
- игра «Тихо и громко».

### **3.2. Тема: «Метроритм».**

- ✓ *Теория:* Учить воспринимать и оценивать музыку.
- ✓ *Практика:*
  - темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный);
  - игра «Жуки и бабочки»;
  - исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами;
  - творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо);
  - воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка;
  - комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам;
  - умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, взмахом платочка);
  - творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4.

### **3.3. Тема: «Строение музыкального произведения» (форма).**

- ✓ *Теория:* Развивать умение организовать свои действия под музыку.
- ✓ *Практика:*
  - творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную;
  - вовремя начинать и заканчивать движения;
  - на примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления;
  - полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр).

## **4. Раздел по теме «Азбука танца».**

- ✓ *Теория:* Постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.
- ✓ *Практика:*
  - Шаги: бытовой; танцевальный легкий шаг с носка; на полупальцах; шаг с высоким подниманием коленей; шаг с подскоком; боковой подскок – галоп; шаг польки;
  - Бег: бег легкий с оттягиванием носков; с поднятием колен вперед; мелкий на полупальцах;
  - постановка корпуса;
  - позиции ног: I-я, VI-я;
  - подготовка к изучению позиций рук: этюд «Воздушный шар»;

- танцевальные положения рук: на поясе; за юбочку; за спиной; на поясе в кулачках;
- полуприседания (demie plie) по VI позиции, I позиции;
- выдвижение ноги (battement – tendu): вперед, назад по VI позиции,; в сторону по I позиции;
- подъем на полупальцы (releve) по VI позиции;
- прыжки (allegro) saute по VI позиции;
- перегиб корпуса вперед и в сторону;
- развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца: «елочка», «гармошка», ковырялочка, притопы;
- хлопки и хлопушки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу;
- Изучение основ танца «Полька»: подскоки, шаг польки, галоп, комбинирование изученных элементов;
- положения в паре: «лодочка», руки «крест-накрест», мальчик держит девочку за талию, девочка кладет руки мальчику на плечи.

## **5. Раздел по теме «Игровой стрейчинг».**

- ✓ *Теория:* Подготовка двигательного аппарата к сценическим сложностям, развивать природные данные детей, исправлять дефекты осанки, укреплять физическое и психическое здоровье.
- ✓ *Практика.*
  - упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кошечка», «Качели», «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка»;
  - упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Книжка», «Черепашка», «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька»;
  - упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики»;
  - упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Велосипед», «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан»;
  - упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Гусеница», «Лягушонок», Медвежонок»;
  - упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы»;
  - упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка», «Орел», «Крыло»;
  - дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

## 6. Раздел по теме: «Рисунок танца» (ориентация в пространстве).

- ✓ *Теория:* Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве, изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах, привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.
- ✓ *Практика:*
  - упражнения на середине зала: точки зала;
  - свободное размещение в зале; игра «Горошины»;
  - рисунок танца «Круг»: движения по линии танца. Игра «Часы»; движение в круг, из круга; игра «Надувала кошка шар»; замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, **сплетенный** круг (корзиночка), **лицом** в круг, лицом из круга, **круг** парами;
  - рисунок танца «Колонна», «Линия»: перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план), перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих);
  - понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ; перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих);
  - рисунок танца «Спираль»; Игра «Клубок ниток»;
  - рисунок танца «Змейка»: горизонтальная, вертикальна, перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).
  - рисунок танца «Воротца»: русский танец «Воротца»;
  - Игра – танец «Бесконечный».

## 7. Раздел по теме: Комплекс игровой ритмики.

- ✓ *Теория:* Развивает внимание, координацию движений. Зрительную и слуховую память. Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.
- ✓ *Практика:*
  - комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес»;
  - движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»);
  - игра «Зверушки – наострите ушки»;
  - игры на внимание: «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево»;
  - «Разноцветная игра»;
  - Игра «Скорый поезд»;
  - «На птичьем дворе»;
  - Игра «Будь внимателен»;
  - Игра «На лесной полянке»;
  - Игра «Вдоль пруда»;
  - Игра «Жучок-паучок»;
  - Игра «Вот как мы умеем»;
  - «Кто запомнил лучше всех»;

- Игра «Тик - так»;
- Игра «Мы пойдем сначала вправо»;
- Игра «Росточек».

**8. Раздел по теме: «Танцевальная мозаика».**

- ✓ *Теория:* Научить детей двигаться в соответствии с музыкой, развивать память, актерское мастерство.
- ✓ *Практика:*
  - Танцевальная композиция «Танец утят»;
  - «Старинная полька»;
  - «Два веселых гуся»;
  - Танец «Полька»;
  - Танец-игра «Джайв»;
  - Танец «Бабушкин сундучок»;
  - Хоровод «Лебедушки».



## **Раздел 4. Методическое обеспечение**

### **Педагогически технологии**

- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения.

### **Методы обучения**

- словесный (устное изложение, беседа, опрос, обсуждение и др.);
- наглядный (показ педагогом, видео- и фото- материалов, плакаты, иллюстрации, наблюдение, посещение концертов, театров);
- практический (упражнения для освоения техники, выполнение творческих работ);
- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный (наблюдение, слушание и воспроизведение увиденного/услышанного);
- частично-поисковый (поиск и подбор способов художественной выразительности);
- проектный.

### **Методы воспитания**

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- упражнение;
- мотивация.

### **Формы организации образовательного процесса**

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуально-групповая.

### **Формы организации учебного занятия**

- беседа;
- игра;
- традиционное занятие;
- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- зачет;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- праздник;

- концерт.

### **Алгоритм учебного занятия**

Структура урока хореографии является классической: *подготовительная, основная, заключительная части.*

В *подготовительной части* занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Подготовительная часть длится - 10-12 мин.

Вторая часть занятия - *основная*. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений. Продолжительность основной части занятия – 25-30 мин.

В *заключительные занятия* необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). В заключительной части урока подводятся итоги и рефлексия. Время для проведения заключительной части – 5-8 мин.

### **Дидактические материалы**

- Плакаты, изображающие танцевальные позы, технику выполнения движений.
- Портреты известных танцоров и балетмейстеров.
- Информационные стенды по темам программы.
- Аудио- и видео- материалы по теории и истории хореографии.
- Журналы и книги по теории и истории хореографии.

## **Раздел 5. Список используемой литературы**

### ***Список литературы для педагогов***

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва, 1999г.
2. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 4-5 лет.-Москва,1983г
3. Бекина С.И. Музыка и движение [Текст] / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М. :1984.-41с.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика, Санкт-Петербург, 1997г.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.,2004.
6. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004
7. Джосеф С. Хавилер. Тело танцора: Медицинский взгляд на танцы и тренировки: Издательство ООО «Мастер-принт», 2009.
8. Зимина А.Н. Мы играем, сочиняем [Текст] / А.М. Зимина. - М. 2002.-59с.
9. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет [Текст] / А.Н. Зимина. - М.:1998.-65с.
- 10.Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок». Санк-Петербург,2010г.
- 11.Майстрова Л.Ф., Хореография, ребенок и природа. Воспитание эмоционально-нравственного отношения к природе у детей по программе «Экотанцпластика»/ Л.Ф. Майстрова. – М.: Издательство ГНОМ, 2014. – 256с.
- 12.Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
- 13.Назарова А.Г. Игровой стретчинг [Текст]: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста/ А. Г. Назарова; С.-П.: 64с.
- 14.Суворова Т. Танцевальная ритмика, Санк-Петербург,2004г
- 15.Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (растим детей здоровыми).
- 16.Тарасевич И.А. Игры и музыкально-ритмические упражнения на уроках ритмики [Текст]: методическое пособие / авт.- сост. И.А. Тарасевич. - Тольятти: 2009. -26с.
- 17.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»-танцевально-игровая пластика для детей. Санк-Петербург, 2007г.
- 18.Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике [Текст] / Г. Франио, И. Лифриц. - М.: 1995.-117с.
- 19.Франио Г.С., Ритмика. [Текст]: методические рекомендации для преподавателей ДМШ, ДШИ / Г. С. Франио; М.: 1989. -33с.

### ***Список литературы для обучающихся и родителей***

1. Азбука хореографии [Текст]/авт.-сост. Т. Барышникова. - С.-П.: 1996.- 254с.
2. Балет [Текст]: энциклопедия/ авт.-сост. И. Дашкова. - М.: 1995.- 216с.

3. Боб Андерсон. «Растяжка для каждого». Издательство: Попурри, М.:2002.
4. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье! – Ростов на/Д: Феникс.2007
5. Тем, кто хочет учиться балету [Текст] / авт.-сост. Т.И. Васильева; под ред. Г.В. Иноземцевой. - С.-П.: 1997.- 158с
6. Томилова Н.М. В свободный час. Ч., Юж-Ур книжное изд.,1970.
7. Череховская Р.Л.: танцевать могут все. – Минск: Народная асвета.1983

## Приложение № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО ЦРТДЮ  
Н.В. Салеева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Ритмика и танец» (стартовый уровень)**  
***финансирование программы по договорам об оказании платных образовательных услуг***

Педагог дополнительного образования: ***Чернюк Алевтина Николаевна***

Год обучения: ***1***

Группа: ***1***

| №<br>п/п | Дата<br>занятия | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>организации<br>учебного занятия  | Кол-во<br>часов | Тема занятия  | Место<br>проведения | Форма<br>контроля<br>и аттестации |
|----------|-----------------|--------------------------------|---|-----------------|---|---------------------|-----------------------------------|
| 1.       |                 |                                | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>игра | 1               | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ.<br>Комплекс игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес». |                     | Беседа<br>опрос<br>игра           |

|    |  |  |   |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|---|--|--|
| 2. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие | 1 | Упражнение на укрепление мышц<br>спины «Кошечка», «Качели».<br>Рисунок - знакомство с точками зала.                         |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра             |
| 3. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                | 1 | ПДД: «Знакомство с дорожными<br>знаками».<br>Шаги: танцевальный легкий шаг с<br>носки, на полупальцах.                      |  | Беседа, Опрос<br>игра                                  |
| 4. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие | 1 | Задание на анализ музыкального<br>произведения: темп (веселая,<br>грустная).<br>Бег легкий с оттягиванием носков.           |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие<br>игра |
| 5. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>занятие, игра                     | 1 | Изучение «Полька» - галоп,<br>подскоки.<br>Игра «Тик-так».  |  | Наблюдение<br>опрос<br>игра                            |
| 6. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                | 1 | ПДД: «Знакомство с дорожными<br>знаками».<br>Понятие «диагональ».   |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                    |
| 7. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>занятие<br>игра                   | 1 | Шаг с высоким подниманием<br>коленей.<br>Упражнения на укрепление мышц<br>спины и брюшного пресса «Книжка»,<br>«Черепашка». |  | Наблюдение<br>опрос<br>игра                            |
| 8. |  |  | Беседа<br>Контрольное<br>занятие, игра                      | 1 | Движение «Пружинка» в<br>соответствии с заданными<br>различными темпами.<br>Подскоки, шаг польки.                           |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра             |
| 9. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие                        | 1 | ПДД: «Транспорт (общественный и<br>личный)».<br>Танцевальная композиция «Танец  |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                    |

|     |  |  |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|--|--|
|     |  |  | игра  |   | утят».   |  |  |
| 10. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие       | 1 | Постановка корпуса, позиции ног:<br>I-я, VI-я.<br>Упражнения на укрепление мышц<br>тазового пояса, бедер, ног:<br>«Бабочка», «Велосипед».            |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра                         |
| 11. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Игра «Скорый поезд».<br>Двигаться в соответствии с музыкой.  |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра                         |
| 12. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Рисунок круг - Игра «Часы»,<br>движение в круг, из круга.<br>Слушаем музыку - игра «Зайцы и<br>охотник».   |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра                         |
| 13. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие       | 1 | Упражнение на укрепление и<br>развитие стоп: «Гусеница».<br>Подъем на полупальцы (relevé) по VI<br>позиции.  |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 14. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Транспорт (общественный и<br>личный)».<br>Положения в паре: «лодочка».   |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                                |
| 15. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Задание - вовремя начинать и<br>заканчивать движения.<br>Подготовка к изучению позиций рук:<br>этюд «Воздушный шар».                                 |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра                         |
| 16. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие       | 1 | Умение выделять сильные и слабые<br>доли на слух хлопками.<br>Развитие подвижности стоп на<br>основе элементов русского<br>народного танца «Елочка». |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра               |

|     |  |  |   |   |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|
|     |  |  |   |   |   |  |  |
| 17. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Бег легкий с оттягиванием носков, с поднятием колен вперед.<br>Упражнение на укрепление позвоночника путем «Морская звезда», «Звездочка». |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 18. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Улица, переулки, площадь, проспект».<br>Понятие «Диагональ»: перестроение из круга в диагональ.                                     |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                                |
| 19. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>Занятие, зачет          | 1 | Перегиб корпуса вперед и в сторону.<br>Танцевальные положения рук: на поясе; за юбочку.   |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, зачет              |
| 20. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).<br>Танец «Полька» галоп, подскоки.         |  | Наблюдение<br>Контрольный<br>опрос<br>игра                         |
| 21. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Полуприседания (demi plie) по VI позиции.<br>Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет».                         |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра               |
| 22. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Улица, переулки, площадь, проспект».<br>Игра «Вдоль пруда».   |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                                |
| 23. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Прыжки allegro (у станка): sauté.<br>Игра «На птичьем дворе».   |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра               |
| 24. |  |  | Беседа<br>Практическое  | 1 | Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического   |  | Контрольный<br>опрос   |



|     |  |  |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|--|--|
|     |  |  | Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра                           |   | рисунка.<br>Упражнение для тренировки<br>равновесия: «Аист», «Цапля».  |  | Контрольное<br>занятие, игра                         |
| 25. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Шаг с высоким подниманием<br>коленей.<br>Упражнение на укрепление мышц<br>спины и брюшного пресса<br>«Колечко», «Ящерица». |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 26. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Вовремя начинать и заканчивать<br>движения.<br>Танец «Два веселых гуся».   |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 27. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Знакомство со светофором».<br>Притопы.   |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                  |
| 28. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Игра                         | 1 | Упражнения на укрепление мышц<br>спины и брюшного пресса «Чайка»,<br>«Слон».<br>Игра «Будь внимателен».                    |  | Контрольный<br>опрос<br>наблюдение игра              |
| 29. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Воспроизведение хлопками<br>ритмического рисунка.<br>Танец «Бабушкин сундучок».  |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
|     |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Полуриседание (demi – plie) по I<br>позиции.<br>Рисунок танца «Колонна».   |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 31. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>Игра                      | 1 | ПДД: «Знакомство со светофором».<br>Положения рук в паре: «крест-<br>накрест».   |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                  |

|     |  |  |   |   |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|
|     |  |  |   |   |   |  |  |
| 32. |  |  | Открытое занятие<br>Контрольное<br>занятие, зачет                 | 1 | Элементы танцевальных движений.<br>Игровой стрейчинг: упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин».        |  | Открытое<br>занятие<br>контрольное<br>занятие, зачет |
| 33. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>игра                         | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в ЦРТДЮ. Упражнение на укрепление и развитие стоп: «Лягушонок». |  | Беседа<br>опрос<br>игра                              |
| 34. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Задания на анализ музыкальных произведений (ритмический рисунок).<br>Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг).                         |  | Контрольный<br>опрос<br>наблюдение игра              |
| 35. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие, игра                           | 1 | Жанр музыки – марш.<br>Рисунок танца «Спираль».   |  | Контрольный<br>опрос<br>наблюдение игра              |
| 36. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Перекресток. Какие бывают перекрестки (регулируемые и нерегулируемые)». Комбинирование изученных элементов польки.                |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                  |
| 37. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие       | 1 | Развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца: «гармошка». Перестроение из маленьких кружков в диагональ.      |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 38. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Строение музыкального произведения - начинать движение после вступления.<br>Игра – танец «Бесконечный».                                 |  | Контрольный<br>опрос<br>наблюдение игра              |

|     |  |  |   |   |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|
| 39. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Упражнение на укрепление мышц<br>спины и брюшного пресса «Улитка».<br>Игра «Жучок-паучок».  |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 40. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Перекресток. Какие бывают<br>перекрестки (регулируемые и<br>нерегулируемые)».<br>Развитие подвижности стоп на<br>основе элементов «гармошка». |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                  |
| 41. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Зачет<br>игра                          | 1 | Упражнение на укрепление мышц<br>спины и брюшного пресса «Мостик»,<br>«Лодочка»/ Круг в круге.  |  | Контрольный<br>опрос<br>Наблюдение<br>игра, зачет    |
| 42. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Воспроизведение притопыванием<br>ритмического рисунка. Игра «Вот как<br>мы умеем».  |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 43. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Какие знаки помогают<br>водителям и пассажирам в пути».<br>Хоровод «Лебедушки».   |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                  |
| 44. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Выдвижение ноги (battement – tendu):<br>вперед, назад по VI позиции.<br>Игра «Мы пойдем сначала вправо».  |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 45. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Упражнение на укрепление<br>позвоночника «Тростинка».<br>Рисунок танца «Змейка»-<br>горизонтальная.   |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 46. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие                                 | 1 | Комбинация с хлопками: перед<br>собой, по коленям, над головой, по<br>бедрам.   |  | Контрольный<br>опрос<br>Наблюдение                   |

|     |  |  |   |   |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|
|     |  |  | Контрольное занятие, игра                                   |   | Хоровод «Лебедушки».  |  | игра   |
| 47. |  |  | Практическое Занятие<br>Контрольное занятие, игра           | 1 | Шаг с подскоком.<br>Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: «Самолет».                                 |  | Контрольный опрос<br>Контрольное занятие, игра |
| 48. |  |  | Беседа<br>Комбинированное занятие игра                      | 1 | ПДД: «Какие знаки помогают водителям и пассажирам в пути». Игра «Вот как мы умеем».                           |  | Беседа, Опрос<br>Игра наблюдение               |
| 49. |  |  | Практическое Занятие<br>Контрольное занятие, игра           | 1 | Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Ванька-Встанька». Русский танец «Воротца».             |  | Контрольный опрос<br>Контрольное занятие, игра |
| 50. |  |  | Беседа<br>Практическое Занятие<br>Контрольное занятие, игра | 1 | Выдвижение ноги (battement – tendu): в сторону по I позиции. Игра «Кто запомнил лучше всех».                  |  | Контрольный опрос<br>Контрольное занятие, игра |
| 51. |  |  | Беседа<br>Комбинированное занятие игра                      | 1 | ПДД: «Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход». Сплетенный круг (корзиночка).                        |  | Беседа, Опрос<br>Игра наблюдение               |
| 52. |  |  | Беседа<br>Практическое Занятие<br>Контрольное занятие, игра | 1 | Умение выделять сильные и слабые доли на слух (взмахом платочка). Игра на внимание «Сделай этак, сделай так». |  | Контрольный опрос<br>Контрольное занятие, игра |
| 53. |  |  | Беседа<br>Практическое Занятие<br>Контрольное               | 1 | Упражнение на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паровозик». Рисунок танца «Змейка»:                |  | Контрольный опрос<br>Контрольное занятие, игра |

|     |  |  |   |   |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|---|--|--|
|     |  |  | занятие, игра   |   | вертикальная.   |  |  |
| 54. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Развитие подвижности стоп на основе элементов русского народного танца: ковырялочка. Русский танец «Воротца».                   |  | Контрольный опрос<br>Наблюдение<br>игра                    |
| 55. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход».<br>Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих). |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                        |
| 56. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Жанр музыки – вальс.<br>Игра «Кто запомнил лучше всех».   |  | Контрольный опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра          |
| 57. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.<br>Танец «Бабушкин сундучок». |  | Контрольный опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра          |
| 58. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра<br>зачет  | 1 | Подскоки, галоп, шаг польки.<br>Упражнение на укрепление позвоночника «Часики».   |  | Контрольный опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра<br>зачет |
| 59. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Учимся соблюдать правила дорожного движения».<br>Круг - лицом в круг, лицом из круга.                                     |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                        |
| 60. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Жанр музыки – полонез.<br>Игра «Мы пойдем сначала вправо».  |  | Контрольный опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра          |

|     |  |  |   |   |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|--|--|--|
| 61. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Танцевальные положения рук: за спиной; на поясе в кулачках.<br>Круг – круг парами.   |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 62. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Изучение основ танца «Полька».<br>Танец «Полька».  |  | Контрольный<br>опрос<br>Наблюдение<br>игра           |
| 63. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).<br>Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Дощечка». |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 64. |  |  | Беседа<br>Комбинированное<br>занятие<br>игра                      | 1 | ПДД: «Учимся соблюдать правила дорожного движения».<br>Игра «Жуки и бабочки».  |  | Беседа, Опрос<br>Игра<br>наблюдение                  |
| 65. |  |  | Беседа<br>Традиционное<br>занятие, игра                           | 1 | Элементы русского народного танца: «елочка», «гармошка», ковырялочка, притопы.<br>Хоровод «Лебедушки».                       |  | Контрольный<br>опрос<br>Наблюдение<br>игра           |
| 66. |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Рыбка».<br>Игра «Ласточки, петухи и воробьи».                         |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 67. |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Уметь двигаться в соответствии с музыкой.<br>Движение по линии танца (круг).   |  | Контрольный<br>опрос<br>Наблюдение<br>игра           |
| 68. |  |  | Практическое<br>Занятие   | 1 | Все виды шагов и бега.<br>Хоровод «Лебедушки».   |  | Контрольный<br>опрос                                 |

|                       |  |  |   |   |  |  |  |
|-----------------------|--|--|---|---|--|--|--|
|                       |  |  | Контрольное занятие, игра<br>зачет                                |   |  |  | Контрольное занятие, игра<br>зачет                   |
| 60.                   |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Упражнение на укрепление мышц<br>тазового пояса, бедер, ног:<br>«Лягушка».<br>Игра «Клубок ниток». |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 70.                   |  |  | Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра           | 1 | Танцевальные положения рук.<br>Игра «Росточек».  |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 71.                   |  |  | Беседа<br>Практическое<br>Занятие<br>Контрольное<br>занятие, игра | 1 | Рисунок танца «Спираль»; Игра<br>«Клубок ниток».<br>Танец «Бабушкин сундучок».                     |  | Контрольный<br>опрос<br>Контрольное<br>занятие, игра |
| 72.                   |  |  | Открытое занятие<br>Контрольное<br>занятие, зачет                 | 1 | Комплекс игровой ритмики.<br>Элементы партерной гимнастики.  |  | Открытое<br>занятие<br>Контрольное<br>занятие, зачет |
| <b>Итого: 72 часа</b> |  |  |   |   |  |  |  |