

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 02.09.2025

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А. А. Сеницын



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Танцуем играя»

Возрастная категория обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Апселямова Марина Сергеевна,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2025

Содержание программы

Информационная карта.....	3
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы.....	12
1.3 Воспитательный аспект программы.....	13
2. Планирование и оценка деятельности по реализации программы	
2.1 Учебный график.....	16
2.2 Учебно-тематический план 1 года обучения.....	17
2.3 Календарное планирование 1 года обучения.....	19
2.4 Содержание программы.....	19
2.5 Учебно-тематический план 2 года обучения.....	26
2.6 Календарное планирование 2 года обучения.....	28
2.7 Содержание программы.....	29
2.8 Планируемые результаты программы.....	37
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1 Методическое обеспечение программы.....	39
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	40
3.3 Кадровое обеспечение.....	40
3.4 Список литературы.....	41
Приложение 1. Мониторинг личностного развития ребенка	44
Приложение 2. Определение уровня знаний, умений и навыков.....	46
Приложение 3. Задания для дистанционного занятия	48

Информационная карта

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцуем играя»

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	хореографическое искусство
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания программы	репродуктивный, творческий
Уровень освоения содержания программы	стартовый
Возрастной уровень реализации программы	5-7 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	2 года
Год разработки программы	2025 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцуем играя» художественной направленности, является модифицированной. Разработана в 2025 году, предназначена для педагогов дополнительного образования и направлена на раскрытие творческих и танцевальных способностей детей.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023);
- Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»(с изменениями на 21.04.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Министерства просвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.06.2015 № 996-р);
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮЦ».

Образовательная программа «Танцуем играя» реализуется в рамках художественной направленности и является стартовой для занятий хореографии. Успешное освоение этой программы позволит выпускникам перейти на следующую ступень обучения - к изучению программы «В ритме движений», также реализуемой в МБУДО «ДЮЦ».

Актуальность программы заключается в том, что через занятия хореографией, дети развиваются со всех сторон. Развиваются физические навыки, танцевальные, формируется культура поведения и общения, эмоциональность, усердие, мотивация, закаляется характер и воля. Все эти навыки и черты характера очень важно развивать у детей до 7 лет, поскольку

с этой базой они переходят на следующую ступень своего развития и становятся школьниками. Также данная программа поможет ребенку лучше усваивать более сложный хореографический материал, который предусмотрен в программе «В ритме движений».

Отличительная особенность образовательной программы по хореографии «Танцуем играя» заключена в ее четком позиционировании как составляющей части хореографического развития детей, формировании базовых хореографических умений, тесной взаимосвязи с формированием общефизических навыков.

Система хореографической работы с детьми 5-7 лет опирается на развивающую и воспитывающую функцию хореографии, как явления культуры. При создании образовательной программы «Танцуем играя» уделяется особое внимание содержательности материала, его соответствию современным требованиям повышения воспитательного потенциала дополнительного образования, психофизическим, возрастным особенностям детей, задачам всестороннего развития личности ребенка.

Для организации концертной деятельности обучающихся, а также организации работы с одаренными детьми в учебном плане предусмотрены занятия творческих групп. В рамках этой работы данная образовательная программа предлагает раздел занятий «Танцевальная практика».

Содержанием занятий раздела «Танцевальная практика» является постановочная и репетиционная работа педагога по созданию танцевального репертуара, а также организация исполнительской деятельности обучающихся: практическое применение умений и навыков исполнительства. Программа занятий раздела рассчитана на весь период обучения, по два академических часа в неделю.

Образовательная программа «Танцуем играя» предназначена для детей с 5-летнего возраста и рассчитана на два года обучения. Включает в себя изучение разделов «Ритмика и танец» на первом году обучения и «Ритмика и

танец» и «Эстрадный танец» на втором году обучения. Наполняемость групп 12-15 чел.

Занятия содействуют развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. Развивают творческие и созидательные способности ребенка: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность. Способствуют общему физическому развитию ребенка и его подготовке к дальнейшему обучению танцу.

Данная программа может реализовываться как в учреждениях дополнительного образования, так и в детских садах с условием корректировки учебно-тематического планирования в зависимости от потребностей образовательного учреждения.

Разделы программы:

- Раздел «Ритмика и танец»

Курс предмета рассчитан на два года обучения по четыре академических часа в неделю. Включает темы: «Музыкально-ритмические навыки», «Подготовительные развивающие упражнения», «Танцевальные элементы», «Танец», «Музыкальные игры». Наполняемость групп 12-15 чел.

- Раздел «Эстрадный танец»

Курс предмета вводится в программу со второго года обучения при условии физической и эмоциональной готовности детей для его изучения и согласия родителей и рассчитан на один год обучения по два академических часа в неделю. Включает темы: «Элементы эстрадного танца», «Игровой стрейчинг», «Этюды».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Возрастные особенности детей данного возраста:

Физическое развитие: возраст 5–7 лет называют «периодом первого вытяжения», за год ребёнок может вырасти на 7–10 см. Развитие опорно-двигательной системы ещё не завершено: к шести годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но слабы мелкие, особенно кистей рук.

Центральная нервная система: происходит ускоренное формирование ряда морфофизиологических признаков, например, поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека.

Социально-эмоциональное развитие: дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками.

Умственное развитие: ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Воображение: образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность, ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.

Речь: для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков, они начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 5 до 7 лет.

Общий объем программы составляет 288 часов.

Условия набора и режим занятий: в творческое объединение принимаются все желающие дети в возрасте 5, 6, 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям хореографией, по заявлению от родителей.

Состав групп постоянный. Количественный состав групп 1 года обучения – 15 обучающихся, 2 года обучения – 14 обучающихся.

Режим занятий

Показатель	1 год обучения	2 год обучения
Количество учебных недель в год	36	36
Периодичность занятий в неделю	Два раза в неделю	Два раза в неделю
Продолжительность занятий, часы	2 урока по 30 минут. Итого 2 часа	2 урока по 30 минут. Итого 2 часа
Количество часов в неделю	4	4
Количество часов в год	144	144
Общее количество часов по программе	288	

Форма обучения: Очная. При условиях карантина в программе предусмотрено дистанционное обучение.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Основные методы обучения:

- Словесные: беседа, объяснение, использование профессиональных терминов

- Наглядные: показ, демонстрация наглядных пособий

- Практические: упражнения, разучивание
- Игровые: дидактические игры, образные, движенческие

Виды занятий:

- Обучающее занятие
- Контрольное занятие
- Концертное выступление
- Открытый урок
- Репетиция

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческой личности в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи обучения:

Изучение основных понятий, терминов, элементов ритмики и эстрадного танца.

Освоение танцевальных перестроений, фигур танца.

Умение запоминать и исполнять танцевальные композиции.

Умение двигаться в соответствии с характером музыки, образом персонажа.

Задачи развития:

Развитие музыкальности, чувства темпа и ритма.

Развитие координации, танцевальности, пластичности.

Укрепление мышечного корсета, силы и выносливости.

Задачи воспитания:

Формирование культуры поведения, культуры общения.

Воспитание чувства ответственности.

Приобщение к миру искусства.

1.3 Воспитательный аспект программы

1. Цель, задачи воспитания детей

Целью воспитания является раскрытие творческого потенциала детей, их эстетическое и культурное развитие.

Задачи:

- развитие культуры поведения, общения,
- развитие чувства взаимопомощи, поддержки,
- расширение кругозора, определение понятия чувства прекрасного, плохо/хорошо,
- воспитание доброты, отзывчивости, заботы

2. Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на концертах и конкурсах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (показ, разучивание);
- метод поощрения
- метод контроля (беседа, наблюдение, опрос)

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

4.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки	Воспитательный результат	Информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события (ссылки на размещение)
1	День открытых дверей	Концерт	Начало сентября	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Разговоры о важном: дружба, взаимопомощь	Беседа	Середина октября	Развитие культуры общения и поведения	Детские рисунки
3	Новогодняя елка	Концерт +праздничная программа	Конец декабря	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Мастер-класс «Многогранность танцевального искусства»	Просмотр видеоматериала с разными танцевальными	Начало февраля	Приобщение к ценностям и традициям хореографии. Погружение в	Детские рисунки на тему «Я и танец»

		ыми направлени ями		мир танца	
5	Разговоры о важном: как вести себя на сцене	Беседа	Конец марта	Приобщение к ценностям и традициям артистов.	Концертное выступление
6	Международны й день танца	Концерт +праздничн ая программа	29 апреля	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7	Отчетный концерт	Концерт	Май	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

2. Планирование и оценка деятельности по реализации программы

2.1 Учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Количество часов в год	144 часа	144 часа
Продолжительность учебного занятия	5-6 лет 30 минут	5-7 лет 30 минут
Итоговая аттестация	26 мая	26 мая
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы зимние	28 декабря	28 декабря
Каникулы летние	31 мая	31 мая

2.2 Учебно-тематический план

1 года обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
Ритмика и танец				
2. Музыкально-ритмические навыки				
1.1. Ритмические упражнения	8	1	7	Практическое занятие
1.2. Игровые упражнения	4	1	3	Наблюдение
3. Подготовительные развивающие упражнения				
3.1. Разминка	6	1	5	Практическое занятие
3.2. Шаги	6	1	5	Практическое занятие
3.3. Прыжки	8	1	7	Практическое занятие
3.4. Партерные упражнения	10	2	8	Открытый урок
4. Танцевальные движения				
4.1. Движения народного танца	8	1	7	Практическое занятие
4.2. Движения классического танца	6	1	5	Практическое занятие
4.3. Движения современного танца	10	1	9	Открытое занятие
4.4. Танцевальные комбинации	8	1	7	Практическое занятие

5. Танец				
5.1. Рисунок и перестроения танца	8	1	7	Практическое занятие
5.2. Образ танца	8	1	7	Наблюдение
5.3. Движения танца	10	2	8	Практическое занятие
5.4. Танцевальные комбинации	12	2	10	Концертное выступление
6. Музыкальные игры				
6.1. Игры на освоение пространства	10	2	8	Практическое занятие
6.2. Игры на концентрацию внимания	8	1	7	Практическое занятие
6.3. Игры на вхождение в образ	6	1	5	Демонстрация своего персонажа
6.4. Игры на импровизацию	6	1	5	Наблюдение
7. Промежуточная аттестация	1	-	1	Контрольное занятие
Всего:	144	22,5	121,5	

2.3 Календарное планирование 1 года обучения

№п п	Название раздела, темы	IX	X	XI	X II	I	II	III	IV	V	Всего часов
Раздел «Ритмика и танец»											
1.	Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
2.	Музыкально-ритмические навыки	2	2	2	1	1	1	1	1	1	12
3.	Подготовительные развивающие упражнения	6	4	4	4	4	2	2	2	2	30
4.	Танцевальные движения	1	4	4	5	4	3	5	3	3	32
5.	Танец	-	2	2	4	5	8	6	6	5	38
6.	Музыкальные игры	6	4	4	2	2	2	2	4	4	30
7.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Итого		16	144 часа								

2.4 Содержание программы 1 года обучения

Раздел «Ритмика и танец»

1. Вводное занятие (1 час)

Теория (0,5 час.): Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков.

Практика (0,5 час.): Тренинг-игра на знакомство. Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации».

2. Музыкально-ритмические навыки (12 час.)

2.1. Ритмические упражнения (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с понятием характер музыкального произведения, темп: быстро, медленно, веселый, грустный, спокойный, энергичный. Знакомство с правилами исполнения упражнений, заданий.

Практика (7 час.): Разучивание и исполнение упражнений для согласования движений с музыкой. Отработка исполнительских приемов, направленных на умение чувствовать ритм, на умение выполнять движения в различных темпах. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «дождик», «град»); ходьба на каждый счет с хлопками в ладоши; хлопки и удары ногой в различных сочетаниях.

2.2. Игровые упражнения (4 час.)

Теория (1 час.): Знакомство с выразительными средствами музыки. Знакомство с правилами игры, образным содержанием.

Практика (3 час.): Прослушивание музыкальных произведений. Исполнение игровых упражнений, направленных на формирование понятий о выразительных средствах музыки.

3. Подготовительные развивающие упражнения (30 час.)

3.1. Разминка (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с правилами исполнения упражнений. Знакомство с понятиями «твердый», «мягкий» через ощущения напряжения и расслабления.

Практика (5 час.): Разучивание и исполнение упражнений для головы, рук, ног, корпуса. Соединение их в различные вариации комбинаций.

3.2. Шаги (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с правилами исполнения упражнений.

Практика (5 час.): Разучивание и исполнение разных видов шагов: сценический шаг, шаг-пике, шаг с ударом, шаги на полу пальцах, шаги в приседе, шаги на пятках и др.

3.3. Прыжки (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с правилами исполнения упражнений.

Практика (7 час.): Разучивание и исполнение разных видов прыжков: прыжки по 6 позиции, прыжки в повороте, подскоки, галоп, прыжки с поджатыми ногами, прыжки в паре.

3.4. Партерные упражнения (10 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с правилами исполнения упражнений.

Практика (8 час.): Разучивание и исполнение упражнений на полу: упражнения «кошка-корова», «колобок и свечка», «коробочка», «лодочка», наклоны, складки и т.д. Отработка исполнительских приемов, направленных на укрепление и развитие силы мышц, на формирование правильной осанки.

4. Танцевальные движения (32 час.)

4.1. Движения народного танца (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с основными приемами движений, правилами исполнения танцевальных элементов. Знакомство с правилами исполнения заданий, требующих перемещения по залу.

Практика (7 час.): Разучивание и исполнение движений, танцевальных элементов: выставление ноги на пятку; пружинные полуприседы; притопы;

кружение по одному, в паре, с платочком; «ковырялочка»; «ковырялочка» с притопом.

4.2. Движения классического танца (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с основными приемами движений, правилами исполнения танцевальных элементов. Знакомство с правилами исполнения заданий, требующих перемещения по залу.

Практика (5 час.): Разучивание и исполнение движений, танцевальных элементов: plié, позиции ног, позиции рук, battement tendus по шестой позиции, прыжки.

4.3. Движения современного танца (10 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с основными приемами движений, правилами исполнения танцевальных элементов. Знакомство с правилами исполнения заданий, требующих перемещения по залу.

Практика (9 час.): Разучивание и исполнение движений, танцевальных элементов: приставной шаг, комбинации движений на координацию, на танцевальность.

4.4. Танцевальные комбинации (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с основными приемами движений, правилами исполнения танцевальных элементов. Знакомство с правилами исполнения заданий, требующих перемещения по залу.

Практика (7 час.): Работа над формированием навыков координации движений за счет исполнения движений в различных сочетаниях друг с другом. Формирование умения ориентироваться в пространстве при исполнении заданий построения и перестроения группы, передвижение в сцеплении за руки (гусеница); перестроение в круг; передвижение по кругу:

вправо, влево; к центру, от центра. Отработка исполнительских приемов, направленных на формирование навыков естественности и непринужденности в выполнении движений.

5. Танец (38 час.)

5.1. Рисунок и перестроения танца (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы: круг, диагональ, линия, колонна, звездочка, шахматный порядок.

Практика (7 час.): Разучивание основных рисунков танца, движение по линии танца и против линии танца, перестроение из одного рисунка в другой.

5.2. Образ танца (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство с понятием: выразительность исполнения.

Практика (7 час.): Прослушивание музыкального сопровождения танцевальных композиций. Определение характера музыки, темпа, ритма. Отработка исполнительских приемов, направленных на умение выразительно исполнять движения.

5.3. Движения танца (10 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, правилами выполнения разных движений.

Практика (8 час.): Разучивание положений, движений рук, ног, корпуса, основных приемов движения, танцевальных элементов. Работа над соединением проученных движений в танцевальную комбинацию.

5.4. Танцевальные комбинации (12 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы.

Практика (10 час.): Разучивание положений, движений рук, корпуса, основных приемов движения, танцевальных элементов. Работа над соединением проученных танцевальных элементов в композицию.

6. Музыкальные игры (30 час.)

6.1. Игры на освоение пространства (10 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с содержанием, ролевыми приемами игры.

Практика (8 час.): Разучивание и проведение музыкальных игр: «Весёлый поезд», «Сова», «Рисунки», «Снежинки», «Листопад», «Ниточка-иголочка».

6.2. Игры на концентрацию внимания (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с содержанием, ролевыми приемами игры.

Практика (7 час.): Разучивание и проведение музыкальных игр: «Мороз красный нос», «Карусель», «Воротца», «Съедобное – не съедобное».

6.3. Игры на вхождение в образ (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с содержанием, ролевыми приемами игры.

Практика (5 час.): Разучивание и проведение музыкальных игр: «Репка», «Теремок», «Колобок», «Курочка Ряба». Работа над игровыми образами, приемами имитации в различных ролевых ситуациях.

6.4. Игры на импровизацию (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с содержанием, ролевыми приемами игры.

Практика (5 час.): Разучивание и проведение музыкальных игр: «Море волнуется раз», «Бабочки», «Зеркало», «Угадай кто».

7. Промежуточная аттестация (1 час)

Практика (1 час.): Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

1. Основные понятия, термины, ключевые слова.
2. Основные приемы движений, танцевальные элементы.
3. Основные танцевальные построения.

Овладеют способами:

1. Двигаться в соответствии с характером музыки.
2. Исполнять небольшие по протяжённости танцевальные композиции.
3. Исполнять движения, комбинации движений без помощи педагога.

2.5 Учебно-тематический план

2 год обучения

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Опрос
Раздел «Ритмика и танец»				
2. Музыкально-ритмические навыки	8	1	7	Зачетное занятие
3. Подготовительные развивающие упражнения				
3.1. Комбинации движений	10	2	8	Открытое занятие
3.2. Партерные упражнения	8	1	7	Практическое занятие
4. Танцевальные движения				
4.1. Движения народного танца	6	1	5	Практическое занятие
4.2. Движения классического танца	5	1	4	Практическое занятие
4.3. Танцевальные комбинации	8	1	7	Открытое занятие
5. Танец				
5.1. Движения танца	10	2	8	Открытое занятие
5.2. Перестроения танца	10	2	8	Концертное выступление

6. Музыкальные игры	6	1	5	Демонстрация своего персонажа
Раздел «Эстрадный танец»				
7. Элементы эстрадного танца				
7.1. Движения танца	10	2	8	Практическое занятие
7.2. Рисунки и перестроения танца	8	1	7	Практическое занятие
7.3. Танцевальные комбинации	8	1	7	Открытый урок
7.4. Образ танца	6	2	4	Демонстрация своего персонажа
8. Игровой стрейчинг				
8.1. Упражнения у станка	8	1	7	Открытый урок
8.2. Упражнения в партере	9	1	8	Практическое занятие
9. Этюды				
9.1. Сольное исполнение	7	1	6	Практическое занятие
9.2. Парное исполнение	6	1	5	Открытый урок
9.3. Ансамблевое исполнение	9	1	8	Концертное выступление
10. Итоговое занятие	1		1	Контрольное занятие
Всего:	144	21,5	122,5	

2.6 Календарное планирование 2 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	Всего часов
Раздел «Ритмика и танец»											
1.	Вводное занятие	1									1
2.	Музыкально-ритмические навыки	1	1	1	1	1	1	1	1		8
3.	Подготовительные развивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Танцевальные движения	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19
5.	Танец	2	2	2	4	4	4	2			20
6.	Музыкальные игры	1	2	1					1	1	6
Раздел «Эстрадный танец»											
7.	Элементы эстрадного танца	3	4	4	2	3	3	3	5	5	32
8.	Игровой стрейчинг	1	1	2	2	2	2	3	2	2	17
9.	Этюды	2	2	2	3	2	2	3	3	3	22
10.	Итоговое занятие									1	1

	Итого	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144 часа
--	-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------

2.7 Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие (1 час.)

Теория (0,5 час.): Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков.

Практика (0,5 час.): Тренинг-игра на знакомство. Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации».

Раздел «Ритмика и танец»

2. Музыкально-ритмические навыки (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Расширение понятия: средства музыкальной выразительности. Формирование понятия: строение музыкального произведения (вступление, начало и окончание музыкальной фразы).

Практика (7 час.): Повторение и закрепление учебного материала предыдущего года обучения. Прослушивание музыкальных произведений. Исполнение игровых упражнений, направленных на формирование понятий о выразительных средствах музыки. Разучивание и исполнение упражнений для согласования движений с музыкой и упражнений, направленных на умение слышать и самостоятельно начинать, менять и заканчивать движение со сменой частей в музыке. Удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет и др.; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли; выполнение простейших движений руками в различном темпе.

3. Подготовительные развивающие упражнения (18 час.)

3.1. Комбинации движений (10 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с правилами исполнения упражнений. Работа над ошибками.

Практика (8 час.): Повторение и закрепление учебного материала предыдущего года обучения. Разучивание и исполнение упражнений для головы, рук, ног, корпуса: стоя и в партере, шаги, прыжки, учебные комбинации.

3.2. Партерные упражнения (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с правилами исполнения упражнений. Работа над ошибками.

Практика (7 час.): Повторение и закрепление учебного материала предыдущего года обучения. Продолжение работы над укреплением и развитием силы мышц, над формированием правильной осанки. Отработка исполнительских приемов, направленных на развитие пластичного движения рук и корпуса, не теряя «мышечного» чувства.

4. Танцевальные движения (19 час.)

4.1. Движения народного танца (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, правилами исполнения танцевальных элементов, правилами исполнения заданий.

Практика (5 час.): Повторение и закрепление учебного материала предыдущего года обучения. Разучивание и исполнение движений, танцевальных элементов, элементов русского танца. Продолжение работы над развитием координации движений за счет исполнения движений в различных темпах и в различных сочетаниях друг с другом. Формирование умений менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки, исполнять движения с различной силой, амплитудой.

4.2. Движения классического танца (5 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, правилами исполнения танцевальных элементов, правилами исполнения заданий.

Практика (4 час.): Повторение и закрепление учебного материала предыдущего года обучения. Разучивание и исполнение движений, танцевальных элементов, элементов у станка.

4.3. Танцевальные комбинации (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, правилами исполнения танцевальных элементов, правилами исполнения заданий.

Практика (7 час.): Повторение и закрепление учебного материала предыдущего года обучения. Продолжение работы по формированию умения ориентироваться в пространстве при исполнении заданий построения и перестроения группы. Отработка исполнительских приемов, направленных на развитие танцевальности.

5. Танец (20 час.)

5.1. Движения танца (10 час.)

Теория (2 час.): Прослушивание музыкального сопровождения танцевальных композиций. Определение характера музыки, темпа, ритма. Разучивание положений, движений рук, корпуса, основных приемов движения, танцевальных элементов. Работа над соединением проученных танцевальных элементов в композицию.

Практика (8 час.): Разучивание движений. Отработка исполнительских приемов, направленных на умение передачи движением образного содержания музыки.

5.2. Перестроения танца (10 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с понятием: связь движения с образным содержанием музыки.

Практика (8 час.): Ориентация в пространстве: быстрое построение, перестроение группы в: круг, линию, две линии, «воротца». Передвижение «змейкой»: шагом; бегом. При этом свободно управляя своими движениями.

6. Музыкальные игры (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы. Знакомство с содержанием, ролевыми приемами игр.

Практика (5 час.): Разучивание и проведение музыкальных игр: «Весёлый поезд». «Музыкальные змейки». «Запев-припев». «Сова». «Мороз красный нос». «У медведя во бору». «Кот и мыши». «Плетень». «Гулливер и лилипуты». «Дирижер-оркестр». «Круг и кружочки». «Передача мяча». «Повтори за мной». «Отгадай, чей голосок». Работа над игровыми образами, приемами имитации в различных ролевых ситуациях. Работа над развитием фантазии, воображения, творческой инициативы.

Раздел «Эстрадный танец»

7. Элементы эстрадного танца (32 час.)

7.1. Движения танца (10 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, правилами исполнения.

Практика (8 час.): Разучивание положений, движений рук, ног, корпуса, основных приемов движения, танцевальных элементов. Работа над соединением проученных движений в танцевальные комбинации. Разучивание различных видов шагов, танцевальных и прыжковых движений. Развитие координации.

7.2. Рисунки и перестроения танца (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, правилами исполнения.

Практика (7 час.): Разучивание различных рисунков танца, движение по линии танца и против линии танца, перестроение из одного рисунка в другой, не прекращая делать движения.

7.3. Танцевальные комбинации (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, правилами исполнения.

Практика (7 час.): Разучивание положений, движений рук, корпуса, основных приемов движения, танцевальных элементов. Работа над соединением проученных танцевальных элементов в композицию.

7.4. Образ танца (6 час.)

Теория (2 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, правилами исполнения.

Практика (4 час.): Прослушивание музыкального сопровождения танцевальных композиций. Определение характера музыки, темпа, ритма. Отработка исполнительских приемов, направленных на умение выразительно исполнять движения.

8. Игровой стрейчинг (17 час.)

8.1. Упражнения у станка (8 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, правилами исполнения.

Практика (7 час.): Разучивание и исполнение упражнений темы: *demi plie*, *grand pje*, *battement tendus*, *battement tendus jete*, *rond de jambe par terre*, *relevelent*, *grand battement jete*. Работа над осанкой, правильной вертикализацией тела.

8.2. Упражнения в партере (9 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, правилами исполнения.

Практика (8 час.): Разучивание и исполнение упражнений темы: «корзинка», «коробочка», «самолетик», «лодочка», «рыбка», «русалочка», «кошечка», «утюжки-иглолки», «цапля», «поссорились-помирились», «лягушка», «бабочка». Работа над гибкостью, растяжкой мышц ног, корпуса, пластичностью тела и рук, всевозможные складки, растяжка.

9. Этюды (22 час.)

9.1. Сольное исполнение (7 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, приемами и формами взаимодействия исполнителей. Знакомство с особенностями стиля, манеры и характера исполнения разучиваемых видов танца.

Практика (6 час.): Разучивание танцевальных элементов, соединение их в комбинации. Работа над выразительностью исполнения. Ориентация в пространстве при сольном исполнении, умение находить нужную сторону и свое местоположение в пустом классе.

9.2. Парное исполнение (6 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, приемами и формами взаимодействия исполнителей. Знакомство с особенностями стиля, манеры и характера исполнения разучиваемых видов танца.

Практика (5 час.): Разучивание и исполнение этюдов. Разучивание танцевальных элементов, движений, комбинаций движений детского танца. Взаимодействие в паре, умение двигаться рядом друг с другом, друг за другом, держась за руки, упражнения лицом, боком, спиной друг к другу.

9.3. Ансамблевое исполнение (9 час.)

Теория (1 час.): Знакомство детей с основными понятиями темы, терминологией элементов, приемами и формами взаимодействия исполнителей. Знакомство с особенностями стиля, манеры и характера исполнения разучиваемых видов танца.

Практика (8 час.): Разучивание и исполнение этюдов. Разучивание танцевальных элементов, движений, комбинаций движений детского танца.

Работа над выразительностью жеста, позы, над развитием пластической координации движений. Работа над воспитанием чувства стиля, на овладение манерой исполнения, формированием навыков ансамблевого взаимодействия при исполнении этюдов. Отработка исполнительских приемов, направленных на формирование навыков эмоционально-насыщенного взаимодействия с помощью выразительно исполненных движений.

10. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

1. Новые понятия и термины.
2. Танцевальные элементы эстрадного танца.
3. Правила техники исполнения движений.

Овладеют способами:

1. Смогут быстро менять характер движений в соответствии с музыкой.
2. Самостоятельно играть, входить в образ.
3. Исполнять танцевальные композиции, выучат концертный номер и выступят с ним.

4. Исполнять более сложные по сравнению с первым годом обучения движения, комбинации движений. Исполнять их непринужденно, естественно, а также пластично, образно и эмоционально.

2.8 Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- Дети будут знать основные понятия, термины, элементы ритмики и эстрадного танца.
- Освоят танцевальные перестроения, фигуры танца.
- Научатся исполнять и запоминать танцевальные композиции.
- Научатся двигаться в соответствии с характером музыки, образом персонажа.

Метапредметные результаты:

- Дети будут более развиты музыкально, улучшится чувство темпа и ритма.
- Улучшится координация, танцевальность, пластичность.
- Дети будут лучше физически развиты, укрепится мышечный корсет, станут более сильными и выносливыми.

Личностные результаты:

- Дети будут вести себя и общаться друг с другом, с окружающими и педагогом на более культурном уровне, чем раньше.
- Станут более ответственными.
- Познают мир искусства, в частности хореографии.

Для реализации поставленных задач необходимы следующие условия:

1. Высокий уровень профессионализма педагога.
2. Наличие помещения для занятий хореографией.
3. Выстраивание отношений между педагогом и учениками на доверительной основе.

Способы проверки промежуточных результатов:

1. Теоретические – беседа, опрос, викторина.
2. Практические – педагогическое наблюдение, практическое занятие, контрольное занятие, мини-конкурс, концертное выступление, открытый урок.

Способы проверки конечных результатов:

Педагогическое наблюдение и анализ выступлений, отчетных концертов, позволяющих оценить уровень обученности, развитости, воспитанности обучающихся, занимающихся по данной программе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

3. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

3.1 Методическое обеспечение программы

Разделы образовательной программы:

1. Раздел «Ритмика и танец»
2. Раздел «Эстрадный танец»

Формы организации УВП

Учебное занятие, репетиция, сводная репетиция.

Воспитательно-досуговые мероприятия, КТД:

- посещение лекций-концертов,
- концертов,
- спектаклей;
- открытые уроки для родителей,
- отчетные концерты,
- участие в концертах,
- участие в конкурсах.

Формы организации деятельности учащихся групповая

Методы:

Репродуктивные

- словесные: рассказ, беседа, лекция, объяснение;
- наглядные: иллюстрация, демонстрация;
- практические: практическая работа, упражнения, дидактические игры

Продуктивные:

- дискуссия;
- проблемное изложение;
- частично-поисковый (эвристический);
- исследовательский (креативный).

Дидактический комплекс:

- тестирование, зачет собеседование;
- творческая работа;

- опрос, концерт;
- открытое занятие;
- участие в конкурсе.

3.2 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используется просторный зал для занятий.

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Технические средства обучения		
1	Магнитофон	1
2	Коврики для растяжки	15
3	Мячики для тенниса	15
Мебель		
4	Танцевальный класс	1
5	Зеркала	4
6	Хореографические станки	4

3.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы «Танцуем играя» осуществляет педагог дополнительного образования, Апселямова Марина Сергеевна, имеющий специальную подготовку и обладающий необходимыми компетенциями.

3.4 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Базарова, Н. Азбука классического танца/ Н. Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство; Издание 2-е, 2010.
2. Бахрушин, Ю.А. История русского балета : учебник для вузов / Ю. А. Бахрушин. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 275 с.
3. Белкин, А.А. Русские скоморохи/ А. А. Белкин ; АН СССР, Ин-т истории искусств. – Москва :Наука, 1975. – 192 с.
4. Боголюбская, М.С, Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах : (Учеб.-метод. пособие) / М. С. Боголюбская. - Москва : Б.и., 1982. – 102 с.
1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца : учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – Изд. 9-е, стер. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2007. – 191 с.
2. Гранов Ю, «Танцуют, дети», г. Чебоксары, 2007 г.
3. Захаров, В.М, Радуга русского танца / В. М. Захаров. – Москва : Сов. Россия, 1986. – 122 с.
4. Климов, А. А. Основы русского народного танца: учеб. для студентов вузов искусств и культуры /А. Климов. – (3- изд.). – Москва : Изд-во МГУКИ, 2004. – 318 с.
5. Константиновский, В. С. Учить прекрасному. – Москва : Молодая гвардия, 1973. – 175 с.
6. Ткачеснко, Т. С. Народный танец : (Учеб. пособие для хореогр. отд-ний театр. ин-тов и хореогр. училищ). – Москва : Искусство, 1954. – 683 с.

Список литературы для детей:

1. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии учеб. - метод. пособие /Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
125
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. : учеб.- метод. пособие /Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз.
3. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста.: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева . - М: ВЛАДОС 2015. – 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
4. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.–340с. ; 21 см. – 2000 экз.

Список видео материалов по хореографии и истории хореографии

Балеты, фильмы-балеты

1. «Раймонда» хор-ия М.Потина
2. «Ромео и Юлия» хор-ия М.Бежаре
3. «Сказки Гофмана»
4. «Айсадора»
5. «Болеро» Равиль-Бурмейстер
6. «Осень» А.Вивальди-С.Атель
7. «Золушка» Прокофьев -О.Виноградов
8. «Карнавал» Шуман – М.Фокин

9. «Шопениана» Ф.Шопен–М.Фокин

10 «Фея кукол» К.Сергеев

11 «Галатей»

Концерты, мастер-классы

1. Концерт кафедры хореографии ЧГАКИ 1993 г.

2. Заключительный концерт конкурса балетмейстеров 1994 г., 1996 г..

3. Народно-сценический танец. Класс в грузинском характере. 1992 г.

4. Историко-бытовой танец 1995 г.

5. Классический танец, народный танец (Т. Нарвская, Н. Вдовенко) 1995 г.

6. «Гимнастика» Южно Уральск, школа искусств

7. Юбилейный концерт государственного ансамбля танца России

под руководством И.Моисеева. 2003 г.

8. Концерт государственного театра танца «Гжель» рук. В.М. Захаров

9. Семинар по народно-сценическому танцу – доцент Государственной Академии славянской культуры, Слыханова В.И.

**Приложение 1. Мониторинг личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

№ группы _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Предметные результаты			Метапредметные результаты		Личностные результаты	
		Двига тельн ые навык и	Знан ие теор ии	Коор динац ия	Музы кальн ость	Ориентац ия в пространс тве	Интерес к занятиям	Культура поведения и общения

Приложение 2. Определение уровня знаний, умений и навыков

Раздел «Ритмика и танец»

В (высокий)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.
3. Владение навыками правильного исполнения танцевальных движений, танцев.
4. Владение навыками выразительного исполнения танцевальных движений, танцев.
5. Развитость способности эмоциональной отзывчивости на музыку.

В/С (выше среднего)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.
3. Владение навыками правильного исполнения танцевальных движений, танцев.
4. Владение навыками выразительного исполнения танцевальных движений, танцев.

Б (базовый)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.

Раздел «Эстрадный танец»

В (высокий)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.
3. Владение навыками правильного исполнения танцевальных движений, танцев.
4. Владение навыками выразительного исполнения танцевальных движений, танцев.

5. Развитость способности эмоциональной отзывчивости на музыку.

В/С (выше среднего)

1. Знание основных понятий цикла.

2. Усвоение основных приемов движения.

3. Владение навыками правильного исполнения танцевальных движений, танцев.

4. Владение навыками выразительного исполнения танцевальных движений, танцев.

Б (базовый)

1. Знание основных понятий цикла.

2. Усвоение основных приемов движения.

**Приложение 3. Задания для дистанционного занятия
художественной направленности**

**План работы педагога дополнительного образования
Апселямовой М.С. на период дистанционного обучения**

В случаях карантина вводится форма дистанционного обучения.

Дети занимаются в соответствии с расписанием, продолжительность занятия от 15 до 20 минут.

1 часть занятия – разминка. Используется ранее выученная на уроках или прodelывается вместе с видео уроком.

2 часть занятия – новый материал.

3 часть занятия – работа над комбинациями, связками и элементами танцев разученных ранее.

Видео отчёт – группа для родителей в мессенджере Telegram

Платформа для занятия с детьми – мессенджер Zoom.

Учебно-тематический план по дистанционному обучению

Тема	Общее кол-во часов	Задание	Ссылки на видео
Предмет «Ритмика и танец» Тема: Развитие музыкально-ритмических навыков	15 минут	1. Постановка корпуса, разминка 2. Portdebras руками 3. Сценически шаг, шаг на высоких полупальцах. 4. Галоп вправо-влево, подскоки. 5. Прыжки по 6 позиции, в повороте. 6. Упражнения «утюжки-иглочки», «бабочка», складка, «Буратино», «Колобок». 7. Игра «Угадай кто».	
Предмет «Эстрадный	15 минут	1. Разминка 2. Комбинация для рук	

<p>танец» Тема: Элементы эстрадного танца</p>		<p>3. Комбинация для ног 4. Танцевальная комбинация на все тело 5. Игра «Замри-отомри»</p>	
<p>Всего</p>	<p>30 минут</p>		