

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
« 28 » августа 2025 года

Директор МБУДО «Центр детского
творчества»

З. Р. Баева

« 01 » сентября 2025 года 174

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского объединения «Сэйлэн»

Направленность: художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Зиннатуллина Рания Рамилевна
педагог дополнительного образования

Тюлячи
2025 г.

Оглавление

1. Информационная карта образовательной программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Учебный план 1 год обучения	10
4. Содержание учебного плана 1 год обучения	11
5. Учебный план 2 год обучения	18
6. Содержание учебного плана 2 год обучения	19
7. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	26
8. Список литературы.....	28
9. Приложение № 1 – Календарный учебный график 1 года обучения	30
10. Календарный учебный график 2 года обучения	37
11. Приложение № 2 – Экспертная карточка оценки двигательной активности.....	44

1. Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр детского творчества» Тюлячинского района
2.	Полное название программы	«Сэйлэн»
3.	Направленность программы	Художественно - эстетическая направленность
4.	Сведения о разработчиках	Зиннатуллина Рания Рамилевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации программы	два года.
5.2.	Возраст обучающихся	от 5 до 7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модульная
5.4.	Цель программы	Создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: традиционные, комбинированные и практические занятия; лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования и другие.

		Методы: - словесный - наглядный -практический - групповой
7.	Формы мониторинга результативности	
8.	Результативность реализации программы	
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Сэйлэн» по содержательной, тематической направленности – художественно-эстетическая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – групповая; по времени реализации – двухгодичная.

Программа предназначена для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей в возрасте 5-7 лет и направлена на подготовку учеников к успешному освоению движений классического, народного и эстрадного-детского танца с помощью специальных упражнений, а также на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

«Здоровье детей - богатство нации!» - этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

Основное достоинство танцевального искусства, как средства физического воспитания детей, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Хореография для детей – это настоящая сокровищница полезных навыков и умений. Занятия хореографией развивают творческие способности, координацию движения, чувство ритма и воспитывают вкус. Хореографическая подготовка совершенствует умение ориентироваться в пространстве, формирует правильную осанку и красивую походку. При этом ребенок развивается не только внешне, но и внутренне: повышается дисциплина, улучшается память и концентрация внимания, воспитывается трудолюбие. Занятия хореографией помогают ярче и образнее выражать свои эмоции и впечатления через движения и пластику, учат импровизировать под музыку.

Новизной программы по хореографии является то, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Главное, на что должен быть нацелен педагог – это приобщение к движению под музыку всех детей – не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, малоактивных, физически слабых детей, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах, путем подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребенка. Данная программа является музыкально – ритмическим психотренингом для детей и педагога,

развивающим внимание, волю, память, подвижность, направленным на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации, что требует свободного и осознанного владения своим телом.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время хореография в системе предметов дополнительного образования занимает важное место, так как способствует развитию художественного вкуса детей, расширению их кругозора, выявлению и развитию творческого потенциала обучающихся. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, включая множество игровых упражнений, пробуждая интерес к новой деятельности. Занятия подразумевают освоение навыков и умений, получаемых на занятиях, изучение произведений. Занятия подразумевают знакомство с ритмикой, элементами гимнастики, развитие танцевальных способностей.

На протяжении всех занятий педагог следит за формированием и развитием хореографических навыков (движением, физической подготовкой, дыханием, ритмом), постепенно усложняя задачи, расширяя диапазон хореографических возможностей детей.

Особое значение имеет работа над точностью движений, музыкальной фразой, рисунком танца, а также эстетическим воспитанием.

Отличительные особенности:

- ознакомление учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями через постоянное расширение ассортимента образовательных услуг согласно современному социальному запросу;
- комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях: основы детского, классического, народного танцев, постановочной и концертной деятельности;
- дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных;
- особенностью данной программы также является создание коллектива с программой показательных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа ориентирована на учащихся от 5 – 7 лет. Учащиеся формируются в группы и подгруппы. Перед каждой подгруппой ставится своя определенная задача, однако структура задачи остается одинаковой для всех. Комплектование групп учащихся производится с учетом разницы в возрасте. Набор учащихся в группы свободный с учетом отсева группы могут доукомплектовываться в течение года по усмотрению руководителя.

В процессе освоения материала нужно учитывать принцип «от простого к сложному». Данная программа осуществляется на таких принципах, как:

- принцип научности;
- принцип систематичности;

- принцип наглядности;
- интеграционный принцип.

Согласно этим принципам, образовательный материал, который дается на занятии, соответствует уровню современного научного знания, преподносится обучающимся в определенной последовательности.

По принципу систематичности, обучающиеся приобретают представления и понятия, которые являются элементами единой целостной системы знаний по предмету.

Педагогом используется метод показа, анализирование и обсуждение иллюстративного материала, просмотр видеозаписей.

Интеграционный принцип представляет собой воздействие на эмоциональную сферу обучающихся гармоничным сочетанием музыкальных, литературных, живописных хореографических образов.

Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, сформировать правильную осанку;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- обучить правилам эстетического поведения.

Развивающие:

- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- развить координационные способности, равновесие и прыгучесть;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;

Воспитывающие:

- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать моральные и волевые качества, чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания.

Что будут знать учащиеся по итогам 1 года обучения:

- анатомическое строения тела;
- приемы правильного дыхания
- названия движений/упражнений;
- технологию исполнения движений/упражнений;
- правила техники безопасности при выполнении движений/упражнений.

Что будут уметь учащиеся по итогам 1 года обучения:

- выполнять предусмотренные программой движения/упражнений партерной гимнастики;
- сознательно управлять своим телом.

Что будут знать учащиеся по итогам 2 года обучения:

- основные положения и постановки рук и ног
- правила построения в шеренгу, колонну, круг
- определение линии и направления движения в танце
- правила поведения на занятиях, на сцене, в зрительном зале
- характер танцевальной музыки

Что будут уметь учащиеся по итогам 2 года обучения:

- ориентироваться в танцевальном зале, на сцене
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны
- двигаться в соответствии с характером музыки
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы 2 года.

Группы формируются по возрасту, зачисляются дети дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) на добровольных началах, без предварительного отбора и конкурса, согласно медицинским справкам.

Форма и режим занятий

В работе с начинающими упор делается на освоение и отработку основных приемов выполнения упражнений по танцевальной гимнастике.

Теоретическую работу лучше ограничить краткими беседами пояснениями по ходу процесса. Чтобы интерес к теории был устойчивым и глубоким, необходимо развивать его постепенно, излагая теоретический материал по мере необходимости его на практике.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты реализации программы

Обучающиеся будут знать названия всех изученных видов движений\упражнений и правила их исполнения; знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении движений\упражнений. Обучающиеся будут уметь выполнять предусмотренные программой движения партерной гимнастики. У детей улучшается осанка, начинает развиваться координация, улучшаются природные хореографические данные. Начинают приобретаться навыки культурного общения – вежливость, доброжелательность, дружелюбие.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие **виды контроля ЗУН:**

- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- итоговый контроль (декабрь, май).

Нормативная база.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № Пр-1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
- Устав образовательной организации.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре тич.	Прак тич.	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра
2.	Общеразвивающие упражнения	18	3	15	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	23	5	18	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	17	5	12	Опрос, контрольные упражнения
5.	Ритмическая гимнастика	16	5	11	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Хореографические упражнения	16	2	14	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Стретчинг-гимнастика	22	6	16	Опрос, контрольные упражнения
8.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	24	-	24	Самостоятельная работа
9.	Контроль ЗУН	2	-	2	Контрольный тест
10.	Итоговые занятия	4	-	4	Контроль
	Итого:	144	27	117	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Содержание программы 1 года обучения

1. Тема: Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения (18 ч.)

Теория: Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

Упражнения для разминки:

-бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

-марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

-марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

-наклоны,

-повороты,

-круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

-одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;

-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

-сгибания и разгибания,

- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

3. Тема: Партерная гимнастика (23 ч.)

Теория: Беседа на тему «партерная гимнастика»; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

-выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

-сид на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

-поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

-легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

-наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

-поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

-упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

-упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

-подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

-отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

-упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

-подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

-подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

-растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

-выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

-наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

-виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

-поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

-подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

-подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

-касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

-наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

-с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

-прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

4. Тема: Элементы акробатики (17 ч.)

Теория: Беседа на тему «гимнастика с элементами акробатики», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- «Мост» из положения лежа;

- Ходьба вперед, назад и боком в положении «мостик»;

- Кувырок вперед, назад;

- Перекаты боком «клубочек»;

- Перекат боком «веревочка»;

- «Колесо»;

- Стойка на руках у стены;

- Стойка на лопатках;

- Шпагаты (поперечный, продольный на правую ногу, продольный на левую ногу);

- Равновесие (ласточка).

5. Тема: Ритмическая гимнастика (16 ч.)

Теория: Беседа на тему «ритмика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Азбука музыкального движения. Ритмические хлопки и удары. Марш. Упражнения на отработку начала и окончания движения. Ходьба в различных темпах. Перестроение в различные фигуры (колонна, шеренга, круг). Ускорение и замедление движений вместе с музыкой. Сохранение темпа после прекращения музыки;

- Музыкальные игры. Игры, направленные на развитие фантазии, выдумки, активности, инициативы. Игры на быстроту реакции, на внимание,

координацию движений («День и ночь», «Найди пару», «Прогулка» и др.). Игры на формирование умения узнавать разнохарактерные части музыки и передавать это в движении («Море волнуется - раз...», «Ветерок и ветер», «Кот и мыши»).

6. Тема: Хореографические упражнения (16 ч.)

Теория: Беседа на тему «танец – это жизнь», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Вводное занятие;
- Разучивание танцевальных движений: положения рук, положения ног, простой танцевальный шаг с носка, переменный ход вперед и назад, шаги на полупальцах. «Ковырялочка», «моталочка», тройные шаги, бег (с соскоком и без), подскоки, бег с прямыми ногами, бег с захлестом голени, «маятник»;
- Разучивание танцевальных комбинаций;
- Работа в паре.

7. Тема: Стретчинг-гимнастика (22 ч.)

Теория: Беседа на тему «стретчинг-гимнастика», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- Упражнение «Кошка»;
- Упражнение для растяжки мышц плеча и трицепсов;
- Упражнение для растяжки верхней части туловища;
- Упражнение для растяжки мышц бедра;
- Упражнение на растяжку ягодичных мышц и мышц бедра;
- Упражнение для растяжки тазобедренной части;
- Растяжка всего тела.

8. Тема: Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении (24 ч.)

Практика:

Занятие делится на две части:

- разминка
- постановочная и репетиционная работа

Постановочная часть:

- выбор темы и музыки.

- определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).
- подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа:

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Готовый танец репетируем в костюмах и с реквизитом, если таковой есть. Одни из важных моментов репетиции – обучение детей основам актерского мастерства. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

9. Тема: Контроль ЗУН (2 ч.) Основные типы контроля составляют контроль текущий и итоговый, которые играют специфическую роль на каждом этапе обучения.

Исходный и текущий – этот контроль выявляет наличие у обучающихся опорных ЗУН на момент начала обучения. Поэтому этот тип контроля чаще применяется после перерыва в обучении или в начале изучения новой темы с целью проверки наличия знаний и навыков.

10. Тема: Итоговые занятия (4 ч.)

Практика:

- Занятие игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
- Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре тич.	Прак тич.	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Игра
2.	Общеразвивающие упражнения	17	3	14	Опрос, контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	18	5	13	Опрос, контрольные упражнения
4.	Элементы акробатики	15	3	12	Опрос, контрольные упражнения
5.	Музыкально-ритмические упражнения	17	5	12	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.	Элементы классического танца	20	4	16	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.	Элементы народного танца	22	6	16	Опрос, контрольные упражнения
8.	Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	27	-	27	Самостоятельная работа
9.	Контроль ЗУН	4	-	4	Контрольный тест
10.	Итоговые занятия	2	-	2	Контроль
	Итого:	144	27	117	

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

Содержание программы 2 года обучения

1. Тема: Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

Практика: Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.

2. Тема: Общеразвивающие упражнения (17 ч.)

Теория: Ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика:

Упражнения для разминки:

-бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

-марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

-марш с добавлением движений: головы - повороты, наклоны; рук - поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса - повороты, наклоны влево, вправо; ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

-наклоны,

-повороты,

-круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

-одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;

-сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

-сгибания и разгибания,

- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

3. Тема: Партерная гимнастика (18 ч.)

Теория: Беседа на тему «партерная гимнастика»; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

-выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

-сид на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

-поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

-легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

-наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

-поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

-упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

-упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

-подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

-отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

-упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

-подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

-подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

-растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

-выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

-наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

-виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

-поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

-подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

-подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

-касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

-наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

-с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

-прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

4. Тема: Элементы акробатики (15 ч.)

Теория: Беседа на тему «гимнастика с элементами акробатики», просмотр видеофрагментов; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика:

- «Мост» из положения лежа;
- Ходьба вперед, назад и боком в положении «мостик»;
- Кувырок вперед, назад;
- Перекаты боком «клубочек»;
- Перекат боком «веревочка»;
- «Колесо»;
- Стойка на руках у стены;
- Стойка на лопатках;
- Шпагаты (поперечный, продольный на правую ногу, продольный на левую ногу);
- Равновесие (ласточка).

5. Тема: Музыкально – ритмические упражнения (17 ч.)

Теория: Беседа на тему «музыка и ритмика», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности.

Практика:

- хлопки в ладошки на счет и через счет
- топание ногой на счет и через счет
- комбинации хлопков на различных ритмических рисунках
- уменьшение круга на уменьшение звука, увеличение круга на усиление звука
- поднимание и опускание рук на определенный счет
- ходьба на каждый счет и через счет

- прыжки на каждый счет и через счет
- игра в «ладушки» с партнером на определенный счет

Музыкальные игры. Игры, направленные на развитие фантазии, выдумки, активности, инициативы. Игры на быстроту реакции, на внимание, координацию движений.

6. Тема: Элементы классического танца (20 ч.)

Теория: Беседа на тему «Красота в танце», просмотр видеофрагментов, прослушивание аудио материала; правила исполнения движений; правила техники безопасности.

Практика:

- постановка корпуса
- понятие рабочая нога и опорная нога
- положение рук
- положение и поворот головы
- приседания (plie)
- приведение и отведение ноги вперед, в сторону и назад (battement tendu)
- поднимание на полупальцы и опускание (releve)
- перегиб корпуса вперед и в сторону

7. Тема: Элементы народного танца (22 ч.)

Теория: Беседа на тему «Народный танец», просмотр видеофрагментов о народных ансамблях; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении элементов.

Практика:

- поклон
- положение рук (на пояс с раскрытыми пальцами и в кулачке, полочка, в стороны, вверх, с платком)
- положение рук в паре (за руки внизу, вытянутые вперед, под руку, за плечи, за спину)
- движение рук
- простой, боковой, переменный ход
- притопы
- удары полупальцами и каблуком
- «ковырялочка»
- «гармошка»
- галоп, подскоки
- присядка
- «ползунок»
- хлопки и хлопушки
- вращения на полупальцах и в беге.

8. Тема: Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении (27 ч.)

Практика:

Занятие делится на две части:

- разминка
- постановочная и репетиционная работа

Постановочная часть:

- выбор темы и музыки.
- определение сюжета танца (танец может быть и бессюжетный).
- подбор и изучение характерных комбинаций движений выбранного танца.

Репетиционная работа:

Репетиция – это повторение и отработка танцевальных элементов и рисунка будущего танца.

Репетиция начинается с отработки элементов композиции сюжетного танца: экспозиции, завязки, развития действий, кульминации и развязки. Отработанные элементы композиции объединяются в сюжет. Основные качества, которые необходимо развивать у детей – это внимание, свобода и воображение. Нужно добиться того, чтобы ребенок почувствовал суть хореографических постановок – действовать в вымысле.

9. Тема: Контроль ЗУН (4 ч.) Основные типы контроля составляют контроль текущий и итоговый, которые играют специфическую роль на каждом этапе обучения.

Исходный и текущий – этот контроль выявляет наличие у обучающихся опорных ЗУН на момент начала обучения. Поэтому этот тип контроля чаще применяется после перерыва в обучении или в начале изучения новой темы с целью проверки наличия знаний и навыков.

10. Тема: Итоговые занятия (2 ч.)

Практика:

- Занятие игра – сюрприз «Ромашка». В каждом лепестке «ромашки» - задание (теоретическое и практическое по изученному материалу).
- Итоговое занятие «Что умеем, то покажем, что узнали, то расскажем».

7. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел и темы программы	Информационные ресурсы	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащение
Вводное занятие	Презентация	Беседа, опрос	инструктаж по ТБ	Проектор, ПК
Общеразвивающие упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Партерная гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Элементы акробатики	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Ритмическая гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Хореографические упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Стретчинг-гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	закрепление полученных знаний и навыков	Контроль, практическая работа, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал	аудио аппаратура, аудиозаписи
Итоговые занятия	закрепление полученных знаний навыков	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	аудио аппаратура, аудиозаписи

2 год обучения

Раздел и темы программы	Информационные ресурсы	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактические материалы	Тех. оснащение
Вводное занятие	Презентация	Беседа, опрос	инструктаж по ТБ	Проектор, ПК
Общеразвивающие упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Партерная гимнастика	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Элементы акробатики	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Музыкально – ритмические упражнения	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Элементы классического танца	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Элементы народного танца	Презентация	Контроль, показ, практическая работа	наглядно-иллюстрационный материал	Проектор, ПК, аудио аппаратура, аудиозаписи
Постановочная и репетиционная работа. Мероприятия в ЦДТ И объединении	закрепление полученных знаний и навыков	Контроль, практическая работа, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал	аудио аппаратура, аудиозаписи
Итоговые занятия	закрепление полученных знаний навыков	Работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	аудио аппаратура, аудиозаписи

8. ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

1. А.Я. Ваганова Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
https://vk.com/doc12331574_437807089?hash=GUaA75XozX7V5RxefvdUqDAFfMZ4ln53za2ec2Wet4L&dl=dWGG2z7ktKiL8mW0Z3tS5LlJTZLmVtyzFt8Wed9fgRT
2. Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО Талерия”, 1999 г.
https://vk.com/doc12331574_437825944?hash=G3egf4o8AogkqpKeKQNB JVxhZIXggt7sspAwFVTKRLD&dl=HW3W8L8nRqCQwz24w1mjiIq3rpCqbQ0YKUWCvCvglw4
3. Е.А. Пинаева Детские образные танцы: Учебно – методическое пособие/ ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся «Росток» - Пермь, 2005.—36с.
https://vk.com/doc12331574_437826342?hash=PKGTcA5Do0v3Eux5Jngf6oQVzYyIxeCBzDqZ3hKwS1z&dl=K6YnV8zIjJL71IzL7mJVrbEVzayF8BiF45tVA9JTY78
4. Г.А. Колодницкий Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно – методическое пособие для воспитателей и педагогов – М.: Издательство «Гном-Пресс», - 1997 г. – 64 г.
https://vk.com/doc12331574_437826335?hash=fxLpxjYQGD9MwDANF5b0Tmpt1tEjVzR7afKpf7akLaL&dl=AvouTOci40ESk2GzYAmzZlY59b0u1dxJXOZMv7K0sp4
5. Т.И. Суворова Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004 – 44 с.
https://vk.com/doc12331574_437826300?hash=caYfZmeR0IBHf5YmrtCn3uibT1nU0tCQwjXHWesfYsX&dl=p2SnXPxZdgLlOHmZa0fvvtcBzIgeF6PoOUAYAlJBA7L
6. Н.Д. Мусина Татарский танец: Учебно – методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений ДШИ, ДМШ. 2-е изд., испр. – Казань: Издательство «Ак Буре», 2015. – 199 с.

Нормативная база.

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № Пр-1726-р;
4. Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года №ДГ -245\06 «О направлении методических рекомендаций»);
10. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, Казань: РЦВР, 2023.-с.89.
11. Устав образовательной организации.

Календарный учебный график 1-й год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Изучение нового материала	2	Вводное занятие Техника безопасности в зале	Детский сад	игра
2.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Общеразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
3.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
4.				Изучение нового материала	2	Упражнения для плечевого пояса. Виды ходьбы и бега	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
5.				Изучение нового материала	2	Упражнения на пружинность Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.				Изучение нового материала	2	Основы гигиены. Танцевальные шаги	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
8.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Волны и взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
9.				Изучение нового материала	2	Упражнения для осанки и походки. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

10.				Изучение нового материала	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
11.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
12.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Акробатические элементы	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
13.				Изучение нового материала	2	Акробатические элементы. Стретчинг-гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
14.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
15.				Изучение нового материала	2	Ритмические и танцевальные задания Элементы детского эстрадного танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
16.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность. общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
17.				Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
18.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
19.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
20.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность Хореографические упражнения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
21.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
22.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
23.				Применение полученных знаний и навыков	2	Игры и игровые упражнения. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
24.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

25.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
26.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
27.				Изучение нового материала	2	Хореографические упражнения. Креативная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
28.				Изучение нового материала	2	Беседы по технике безопасности	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
29.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
30.				Изучение нового материала	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
31.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
32.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см; Базовый: полное касание пола
33.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Вспомогательные упражнения. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

34.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
35.				Применение полученных знаний и навыков	2	Прыжки с продвижением. Танцевальные шаги в сочетании с прыжками.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
36.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения в партере. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
37.				Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
38.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Сочетание вальсовых и простых шагов	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
39.				Изучение нового материала	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
40.				Изучение нового материала	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
41.				Изучение нового материала	2	Базовые технические упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
42.				Изучение нового материала	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
43.				Изучение нового материала	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
44.				Изучение нового материала	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
45.				Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
46.				Изучение нового материала	2	Техника безопасности и правила поведения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

						Вспомогательные упражнения		
47.				Изучение нового материала	2	Различные виды прыжков. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
48.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
49.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды прыжков Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
50.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
51.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
52.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения для плечевого пояса и рук	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
53.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
54.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на гибкость и силу. Стретчинг-гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
55.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Ритмические и танцевальные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
56.				Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
57.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Партерная гимнастика	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
58.				Применение полученных знаний и навыков	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
59.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Общеобразовательные упражнения на середине	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом

60.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
61.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
62.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Сочетание вальсовых шагов и простых прыжков	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
63.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
64.				Закрепление полученных навыков и знаний	2		Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
65.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
66.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Стретчинг-гимнастика. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
67.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
68.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Прыжки с продвижением Упражнения с предметами	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
69.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: полное касание пола; Базовый: полное касание пола и сгибание задней ноги с касанием головы

70.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
71.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контрольные тесты	Детский сад	Самостоятельная работа
72.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Показательные выступления	Детский сад	Контроль

Календарный учебный график 2-й год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Изучение нового материала	2	Вводное занятие Техника безопасности в зале	Детский сад	Игра
2.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Общеразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
3.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Основы хореографической терминологии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
4.				Изучение нового материала	2	Упражнения для плечевого пояса. Виды ходьбы и бега	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
5.				Изучение нового материала	2	Упражнения на пружинность Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
6.				Изучение нового материала	2	Основы гигиены. Танцевальные шаги	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
7.				Изучение нового материала	2	Игры и игровые упражнения. Элементы классического танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
8.				Изучение нового материала	2	Разминка по кругу. Волны и взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
9.				Изучение нового материала	2	Упражнения для осанки и походки. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
10.				Изучение нового материала	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

11.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
12.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Акробатические элементы	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
13.				Изучение нового материала	2	Акробатические элементы. Элементы народного танца.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
14.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения. Элементы народного танца.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
15.				Изучение нового материала	2	Ритмические и танцевальные задания Элементы классического танца.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
16.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность. общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
17.				Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
18.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
19.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
20.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на пружинность Хореографические упражнения.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
21.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
22.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
23.				Применение полученных знаний и навыков	2	Игры и игровые упражнения. Элементы народного танца.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
24.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

25.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
26.				Применение полученных знаний и навыков	2	Базовые технические упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
27.				Изучение нового материала	2	Хореографические упражнения. Креативная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
28.				Изучение нового материала	2	Беседы по технике безопасности	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
29.				Изучение нового материала	2	Виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
30.				Изучение нового материала	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
31.				Изучение нового материала	2	Вспомогательные упражнения Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
32.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см; Базовый: полное касание пола
33.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Вспомогательные упражнения. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

34.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
35.				Применение полученных знаний и навыков	2	Прыжки с продвижением. Танцевальные шаги в сочетании с прыжками.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
36.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения в партере. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
37.				Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
38.				Изучение нового материала	2	Общеразвивающие упражнения. Элементы классического танца.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
39.				Изучение нового материала	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Маховые, круговые упражнения, упр. в равновесии	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
40.				Изучение нового материала	2	Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
41.				Изучение нового материала	2	Базовые технические упражнения. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
42.				Изучение нового материала	2	Акробатика и полуакробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
43.				Изучение нового материала	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
44.				Изучение нового материала	2	Элементы народного танца. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
45.				Изучение нового материала	2	Ритмическая гимнастика.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
46.				Изучение нового материала	2	Техника безопасности и правила поведения. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

47.				Изучение нового материала	2	Различные виды прыжков. Элементы классического танца.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
48.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
49.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды прыжков Упражнения на гибкость, силу, растяжку	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
50.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
51.				Применение полученных знаний и навыков	2	Ритмические и танцевальные задания. Элементы народного танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
52.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Упражнения для плечевого пояса и рук	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
53.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Партерная гимнастика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
54.				Применение полученных знаний и навыков	2	Упражнения на гибкость и силу. Элементы народного танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
55.				Применение полученных знаний и навыков	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Ритмические и танцевальные упражнения	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
56.				Применение полученных знаний и навыков	2	Акробатика и полукробатика Волны, взмахи	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
57.				Применение полученных знаний и навыков	2	Различные виды ходьбы, бега. Партерная гимнастика	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
58.				Применение полученных знаний и навыков	2	Элементы народного танца. Акробатика и полукробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
59.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Танцевальные шаги в сочетании с прыжками. Общееразвивающие упражнения на середине	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
60.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения

61.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Ритмические и танцевальные задания.	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
62.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Элементы классического танца	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
63.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
64.				Закрепление полученных навыков и знаний	2		Детский сад	Сравнение с лучшим результатом
65.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Партерная гимнастика. Растяжка	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
66.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Элементы народного танца. Акробатика и полуакробатика	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
67.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Игра и игровые упражнения. Ритмические и танцевальные задания	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
68.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Прыжки с продвижением Упражнения с предметами	Детский сад	Опрос, контрольные упражнения\движения
69.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контроль ЗУН	Детский сад	Тест на подвижность Тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Стартовый: полное касание пола; Базовый: полное касание пола и сгибание задней ноги с касанием головы
70.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Общеразвивающие упражнения на середине. Вспомогательные упражнения	Детский сад	Сравнение с лучшим результатом

71.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Контрольные тесты	Детский сад	Самостоятельная работа
72.				Закрепление полученных навыков и знаний	2	Показательные выступления	Детский сад	Контроль

Приложение № 2

Экспертная карточка оценки двигательной активности

№	Нормативы	Высокий	Средний	Низкий
Тест с оценкой качества «гибкость»				
1	Тест на подвижность тазобедренного сустава: шпагат поочередно правой и левой ногой (на полу). Результат суммируется	Полное касание пола	Расстояние от пола до угла развода ног менее 5 см	Расстояние от пола до угла развода ног более 5 см менее 10 см
2	Тест на подвижность позвоночного столба: мост из положения «лежа»	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног менее 30 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 30 и менее 40 см	Расстояние между ладонями опирающихся на пол рук и пятками ног более 40 и менее 50 см
3	Тест на подвижность позвоночного столба: складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 5 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 5 до 10 см
4	Подвижность в голеностопных суставах	180 градусов	От 140 до 180 градусов	Менее 140 градусов
Тест координационно-двигательной эффективности				
1	Прыжки через скакалку (длина до 2,5 м, диам. 0,9 см) на двух ногах за 30 сек.;	30 прыжков подряд	20 прыжков подряд	10 прыжков подряд
2	Отбив гимнастического мяча (диаметр 15 см) поочередно левой и правой рукой	10 отбивов каждой рукой	8 отбивов каждой рукой	6 отбивов каждой рукой
Определение силы мышц пресса живота				
1	Поднятие ног туловища из положения «лежа» на спине (пресс) до угла 90 градусов в течение 15 сек.	10 раз	8 раз	6 раз
Определение осанки				
1	Предварительный осмотр	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем симметрично	Треугольники талии, лопатки и ягодичные складки расположены не совсем несимметрично

2	Осмотр в наклоне: см. тест «Складка из положения «стоя»	Полное касание ладонями рук пола, не сгибая ноги в коленях	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях), менее 8 см	Расстояние от пола до ладоней, согнутых в кистях рук (не сгибая ноги в коленях) от 8 до 10 см
3	Осмотр у стены	Ребенок долгое время может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок может недолго стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе	Ребенок не может стоять у стены со свободно опущенными руками в положении одновременного прижатия к стене спины, пяток, ягодиц и затылка. Стопы при этом должны быть сомкнуты вместе
Определение выносливости				
1	Определение силовой выносливости при подъеме лежа на спине	При подъеме ребенок не коснулся мата локтями, колени оставались прямыми	При подъеме ребенок не коснулся мата локтями, колени сгибались на 3-5 см	При подъеме ребенок касался мата локтями, колени сгибались на 3-5 см
2	Непрерывный бег в равномерном темпе	4 года- 100 м 5 лет- 200 м 6 лет- 300 м 7-8 лет- 1000 м	4 года- 80 м 5 лет- 180 м 6 лет- 280 м 7-8 лет- 800 м	4 года- 60 м 5 лет- 160 м 6 лет- 260 м 7-8 лет- 600 м
3	Определение силовой выносливости в висе на согнутых руках	15 сек, подбородок выше перекладины	13 сек, подбородок на высоте перекладины	10 сек, подбородок ниже перекладины
Тест на равновесие				
1	Подняться на носочки, руки на поясе, глаза закрыты	Стоять 30 сек	Стоять 25 сек	Стоять 20 сек
2	Упражнение «ласточка»	Стоять 20 сек	Стоять 15 сек	Стоять 10 сек
Определение выразительности передачи художественного образа музыки и танца. Владение хореографической техникой				
1	Исполнение хореографических композиций	Качественное и точное воспроизведение хореографических композиций	Хорошее владение формой и техникой танца, но не очень хорошее знание хореографического материала	Не качественное и не совсем точное воспроизведение хореографической постановки, техника танца отсутствует
2	Музыкальность	Адекватное исполнение ребенком движений в умеренном, быстром и медленном темпах, а также с ускорением и замедлением.	Адекватное исполнение движений всех восьми тактов только в двух темпах (например, умеренном и быстром или умеренном и медленном) соответствует	Ситуативно- сбивчивое, но завершённое исполнение движений только в умеренном темпе показывают слабый уровень

			среднему, нормативному уровню развития чувства темпа	
3	Владение лексикой танца	Понимает смысл широкого спектра воспроизводимых танцевальных элементов и их значение в танце	Владеет разнообразными танцевальными движениями, соответствующими танцам разных жанров и стилей	В удовлетворительной мере сформированные навыки владения лексикой танца
4	Подскоки	Высокие подскоки с вытянутыми носками	Высокие подскоки с не совсем вытянутыми носками	Не высокие подскоки, носки не вытянуты
5	Артистичность исполнения	Полная передача образа согласно характеру заданного музыкального произведения	Мимика лишь частично не соответствует образу, заданному характером музыки	Скованность движения телом при воспроизведении образа заданного характером музыкального произведения

[illegible]

