

**Министерство образования и науки Самарской области. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза В.И. Фокина с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области.**

**Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней школы № 1 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза В.И. Фокина с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Дом детского творчества», реализующее дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы**

**СОГЛАСОВАНО**

**Начальник СП «Дом детского творчества» ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Большая Глушица**  
\_\_\_\_\_ **О.М. Орехова**

**УТВЕРЖДЕНО**

**и. о. директора ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» им. В.И. Фокина с. Большая Глушица**  
\_\_\_\_\_ **О.А. Соколова**

**Программа принята на основании решения методического совета  
Протокол № 1 от 31 июля 2023 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Мир танца»  
направленность – художественная  
возраст – 5- 15 лет  
срок реализации – 2 года**

**Разработчик:  
Г.М.Моисеева - педагог  
дополнительного образования**

**с. Большая Глушица  
2023 г.**

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир танца» определяет содержание и организацию образовательного процесса по хореографии для детей дошкольного и школьного возраста и направлена на обеспечение нормального физического и эмоционального развития ребенка, на раскрытие и развитие художественных способностей каждого воспитанника, развитие личности учащегося.

### **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседаний президиума при Президенте РФ.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки РФ.

11. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ).

12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Мир танца» художественная.

**Актуальность программы:** Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Новизна** программы «Мир танца» заключается в том, что в работе детского объединения используются:

- информативно-коммуникативные и педагогические технологии;
- игровой метод обучения;
- эмоционально-насыщенное общение;
- предметно-творческая деятельность (создание коллективного художественного образа).

Данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир танца» имеет оздоровительное и направление. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально- ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для освоения как ритмической культуры слова, так и ритма движения. Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «базе движений» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

#### **Цель программы:**

гармоничное развитие детей посредством танцевального искусства, через приобретение базовых знаний, творческих качеств, навыков исполнительства.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить основам партерной гимнастики;

- поэтапное овладение основам классического экзерсиса у палки и на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического и народного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

#### **Развивающие:**

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

#### **Воспитательные:**

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

**Отличительной особенностью** общеобразовательной программы современной хореографии является её направленность на формирование у обучающихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая практика. Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим, структурообразующим элементом, которым является классическая хореографическая подготовка. Другими значимыми элементами являются пластика тела и чувство ритма.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

##### **Личностные результаты освоения программы**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;

##### **Метапредметные результаты освоения программы**

##### **Регулятивные:**

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата;
- составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

- оценка — выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

#### **Познавательные:**

- просмотр учебных заданий с использованием учебной литературы в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для смены движений, перестроений в танцах.

#### **Коммуникативные:**

- активно воспринимать музыкальные произведения, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участвовать в обсуждении значимых для каждого человека проблемах жизни;
- продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

#### **Характеристика образовательного процесса**

Программа ориентирована на воспитанников дошкольного образования и на учащихся школьного возраста с 5 до 15 лет, которые проявляют интерес к искусству хореографии. Продолжительность обучения 2 года по 108 часов. Занятия проводятся в неделю 1 раз по 3 часа или 2 раза по 1,5 часа.

#### **Формы:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы;

#### **Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);

- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям;
- временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

### Критерии и способы определения результативности

Для диагностики берутся следующие показатели:

1. ЗУН (Знания, умения, навыки) разученного материала- зачёт, незачёт.
2. Мотивация к знаниям – высокая, средняя, низкая
3. Участие в мероприятиях, фестивалях, конкурсах

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы определены в каждом модуле на 1-ый и 2-ой годы обучения.

### Учебный план 1 года обучения

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Общее колич. часов	Теория	Практика
1	Движение в игре	26	3	23
2	Ритмика и музыкальная грамота	22	3	19
3	Азбука музыкального движения	60	3	57
	Итого:	108	9	99

### I модуль: Движение в игре

**Цель:** развитие музыкального восприятия, музыкально-ритмического чувства и в связи с этим ритмичности движений через игры, пляски и упражнения.

Уровни освоения модуля программы	Ознакомительный	Базовый
Задачи модуля	Развитие ритмического и музыкального восприятия, научить использовать паузы в движении.	Формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.
Прогнозируемые предметные результаты	Правила построения в шеренгу, колонну, круг, диагональ, виды ходьбы	Технику исполнения танцевальных комбинаций.
Критерии определения предметных результатов	Оценивание в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебной год все то, что должен был освоить.	Сформированность знаний терминологии в области музыкального строения. Уровень исполнения движений и музыкально-ритмических игр
Применяемые методы	Игровой метод.	Наблюдения

и технологии	Метод аналогий Словесный метод. Практический метод Наглядный метод– выразительный показ под счет, с музыкой.	-Открытый урок
Формы и методы диагностики	Текущий( выполнение групповых и индивидуальных заданий) и итоговый	Итоговый (после пройденных занятий по каждому модулю), -Открытый урок

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Освоение элементов музыкальной грамоты	8	1	7
2	Музыкальные игры.	8	1	7
3	Итоговая работа. Работа на середине зала.	10	1	9
	Итого:	26	3	23

### Содержание изучаемого модуля программы

#### Тема № 1. Вводное занятие. Освоение элементов музыкальной грамоты

**Теория:** формирование у детей музыкальных способностей, в доступной игровой форме помочь им разобраться в соотношении звуков по высоте, развитие у них чувство ритма, переход от медленного к быстрому темпу и побуждение к самостоятельным действиям,

**Практика:** «Хлоп-топ», «Кузнечик», «Ремонт», «Я на солнышке лежу», «Куклы-неваляшки», «Лошадки», «Приветственный», музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

#### Дистанционное обучение:

##### Ссылки:

[https://www.youtube.com/watch?v=Dvb7R0ukJyU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Dvb7R0ukJyU&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=GEA4aw6Ae-4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=GEA4aw6Ae-4&feature=emb_logo)

<https://youtu.be/vxu-ohiQMsch>[https://youtu.be/X\\_vB058alDQ](https://youtu.be/X_vB058alDQ)

<https://youtu.be/tVxWs0uKCds>

<https://youtu.be/Sro9DLCdbAQ>

#### Тема № 2. Музыкальные игры

**Теория:** Методика исполнения музыкально-подвижных игр:

**Практика:** Музыкально-подвижные игры: «Тихо-Громко», «Два веселых гуся», «Машина», «Найди предмет», «Гномики», «Птица в клетке», «Самолет», «Паровозик Чух-Чух», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**Дистанционное обучение:**

<b>Ссылки:</b>
<a href="https://youtu.be/Sro9DLCdbAQ">https://youtu.be/Sro9DLCdbAQ</a>
<a href="https://youtu.be/ThrECTtENKA">https://youtu.be/ThrECTtENKA</a>
<a href="https://youtu.be/3rDaRb2dQh0">https://youtu.be/3rDaRb2dQh0</a>

**Тема № 3. Итоговая работа. Работа на середине зала.**

**Теория:** Методика исполнения танцевальных композиций.

**Практика:** Разучивание и отработка простейших танцевальных движений, композиций с использованием общеразвивающих упражнений.

## 2 модуль: Ритмика и музыкальная грамота

**Цель:** выделение средств выразительности, ее образов и формирование на этой основе навыков выразительного движения

Уровни освоения модуля программы	Ознакомительный	Базовый
Задачи модуля	Развитие ритмического и музыкального восприятия, научить использовать паузы в движении.	Формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.
Прогнозируемые предметные результаты	Умение вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой; воспроизведение хлопками и притопами ритмические рисунки;	Ориентирование в танцевальном зале; самостоятельное исполнение любого движения или танцевальной комбинации.
Критерии определения предметных результатов	-Уровень знаний и умений программного материала	Сформированность знаний терминологии в области музыкального строения. Уровень исполнения движений и музыкально-ритмических игр
Применяемые методы и технологии	Игровой метод. Метод аналогий Словесный метод. Практический метод Наглядный метод– выразительный показ под счет, с музыкой.	Наблюдения -Открытый урок
Формы и методы диагностики	Текущий( выполнение групповых и индивидуальных	Итоговый (после пройденных занятий по каждому модулю), -Открытый урок





[88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=yandex\\_search&parent-regid=1656314990747909-5435611641073318136-vla1-3228-vla-l7-balancer-8080-BAL-6104&from\\_type=vast&filmId=8735202262913124754](https://88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&path=yandex_search&parent-regid=1656314990747909-5435611641073318136-vla1-3228-vla-l7-balancer-8080-BAL-6104&from_type=vast&filmId=8735202262913124754)

### **3 модуль: Азбука музыкального движения**

**Цель:** развитие двигательных навыков, формирование творческих способностей и личностных качеств детей средствами хореографии.

Уровни освоения модуля программы	Ознакомительный	Базовый
Задачи модуля	Научить слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений;	Развивать координацию, чувство ритма, память, внимание.
Прогнозируемые предметные результаты	-Развитие элементарных двигательных способностей	-Знание музыкального строения - умение определить сильную долю -Выполнение базовых движений хлопками и одним музыкальным инструментом
Критерии определения предметных результатов	-Уровень знаний и умений программного материала.	Сформированность знаний терминологии в области музыкального строения. Уровень исполнения движений и музыкально-ритмических игр
Применяемые методы и технологии	Игровые технологии -Внутригрупповая Методы Групповая Метод показа и демонстраций -Практический показ	Наблюдения -Открытый урок
Формы и методы диагностики	Текущий( выполнение групповых и индивидуальных заданий) и итоговый	Итоговый (после пройденных занятий по каждому модулю), -Открытый урок

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Азбука музыкального движения	15	1	14
2	Развитие творческих способностей, потребности	15	1	14

	самовыражения в движении под музыку			
3	Итоговая работа. Постановочная работа.	30	1	29
	Итого	60	3	57

### Содержание изучаемого модуля программы

#### Тема № 1. Вводное занятие. Азбука музыкального движения.

**Теория:** Методика исполнения танцевальных композиций.

**Практика:** обучение отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы. Выполнение простейших движений в различном темпе.

#### Дистанционное обучение:

##### Ссылки:

<https://youtu.be/Sro9DLCdbAQ>

<https://youtu.be/ThrECTtEHkA>

<https://youtu.be/3rDaRb2dQh0>

#### Тема № 2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку.

**Теория:** Методика исполнения движения под музыку.

**Практика:** развитие творческого воображения и фантазии, развитие способности импровизации. Выполнение простейших движений в различном темпе.

#### Дистанционное обучение:

##### Ссылки:

<https://youtu.be/Sro9DLCdbAQ>

<https://youtu.be/ThrECTtEHkA>

<https://youtu.be/3rDaRb2dQh0>

[https://youtu.be/YV08hsNsY\\_k](https://youtu.be/YV08hsNsY_k)

<https://youtu.be/vxu-ohiQMsc>

#### Тема № 3. Итоговая работа. Постановочная работа.

**Теория:** Методика работы над постановкой танца.

**Практика:** Грамотное выполнение танцевальных элементов, перестроений, отработка танцевальных номеров. Просмотр танцевального материала. Концерт.

#### Дистанционное обучение:

##### Ссылки:

[https://youtu.be/gahk8Ua\\_K34](https://youtu.be/gahk8Ua_K34)

[https://youtu.be/4M\\_1Lbk1-Eg](https://youtu.be/4M_1Lbk1-Eg)

<https://youtu.be/ThrECTtEHkA>

### Учебный план для 2 года обучения

Наименование модуля	Количество часов
---------------------	------------------

№		Общее колич. часов	Теория	Практика
1	Ритмика и музыкальная грамота	38	6	32
2	Азбука классического танца	30	5	25
3	Народно-сценический танец	40	6	34
	Итого:	108	17	91

### 1.Модуль «Ритмика и музыкальная грамота».

**Цель**— активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления

Уровни освоения модуля программы	Ознакомительный	Базовый
Задачи модуля	Развитие ритмического и музыкального восприятия, научить использовать паузы в движении.	Формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.
Прогнозируемые предметные результаты	Умение вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой; воспроизведение хлопками и притопами ритмические рисунки;	Ориентирование в танцевальном зале; самостоятельное исполнение любого движения или танцевальной комбинации.
Критерии определения предметных результатов	-Уровень знаний и умений программного материала	Сформированность знаний терминологии в области музыкального строения. Уровень исполнения движений и музыкально-ритмических игр
Применяемые методы и технологии	Игровой метод. Метод аналогий Словесный метод. Практический метод Наглядный метод— выразительный показ под счет, с музыкой.	Наблюдения -Открытый урок
Формы и методы диагностики	Текущий( выполнение групповых и индивидуальных заданий) и итоговый	Итоговый (после пройденных занятий по каждому модулю), -Открытый урок

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Кол. часов	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие. Ритмика. Музыкальная грамота.	12	1	11
2	Танцевальные элементы.	12	1	11

3	Итоговое занятие. Постановочная работа	14	1	13
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>

### Содержание изучаемого модуля программы

#### Тема № 1 Вводное занятие. Ритмика. Музыкальная грамота.

**Теория:** Методика исполнения ритмических упражнений.

**Практика:** Ритмика: обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений, развитие умение ориентироваться в пространстве включает ритмические упражнения, имеющие целью музыкально ритмического развития учащихся.

#### Тема № 2. Танцевальные элементы.

**Теория:** Методика исполнения танцевальных упражнений, композиций

**Практика:** изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

**Дистанционное обучение:**

<b>Ссылки</b>	
<a href="https://youtu.be/zOeEUHTj-iU">https://youtu.be/zOeEUHTj-iU</a>	<a href="https://youtu.be/MgnuuVf8tCE">https://youtu.be/MgnuuVf8tCE</a>
<a href="https://youtu.be/KAe9Ae5AiQ0">https://youtu.be/KAe9Ae5AiQ0</a>	
<a href="https://youtu.be/lb3oiXfhRsE">https://youtu.be/lb3oiXfhRsE</a>	

#### Тема № 3. Итоговая работа. Постановочная работа.

**Теория:** Методика работы над постановкой танца.

**Практика:** работа над постановкой танца, учитывая характер, развитие действия, отдельные построения, переходы, движения. Постановочная работа включает формы: постановочная, отработка, индивидуальные репетиции, сводная репетиция перед концертом.

### 2. Модуль «Азбука классического танца и партерная гимнастика».

**Цель** - Формирование знаний и навыков в области классического танца

Уровни освоения модуля программы	Ознакомительный	Базовый
Задачи модуля	формирование пластических умений и слуховых навыков в соответствии с программными требованиями	Укрепление костно-мышечного аппарата учащихся -Выполнение музыкально-ритмических игр
Прогнозируемые предметные результаты	-Развитие элементарных двигательных способностей	-Знание музыкального строения - умение определить сильную долю -Выполнение базовых движений хлопками и одним музыкальным инструментом
Критерии определения предметных	-Уровень знаний и умений программного	Сформированность знаний терминологии в области

результатов	материала	музыкального строения. Уровень исполнения движений и музыкально-ритмических игр
Применяемые методы и технологии	Игровые технологии -Внутригрупповая Методы Групповая Метод показа и демонстраций -Практический показ	Наблюдения -Открытый урок
Формы и методы диагностики	Текущий( выполнение групповых и индивидуальных заданий) и итоговый	Итоговый (после пройденных занятий по каждому модулю), -Открытый урок

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Колич. часов	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие. Построение. Поклон. Позиции рук, ног. Положение головы, корпуса в классическом танце. Танцевальный этюд	10	1	9
2	Разминка у станка и на середине зала.	10	1	9
3	Итоговое занятие. Элементы классического танца и упражнения	10	1	9
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>

### Содержание изучаемого модуля программы

#### Тема № 1. Вводное занятие. Поклон. Позиции рук, ног. Положение головы, корпуса в классическом танце. Танцевальный этюд

**Теория:** Методика выполнения позиций рук, ног, положение головы и корпуса в классическом танце. Методика исполнения движений у станка.

**Практика:** Постановка опорно - двигательного аппарата, I, II, III, V, VI позиции ног на середине класса, позиции и положение рук II форма Port de bras. Постановка корпуса при исполнении движений держась одной рукой за станок. Элементы классического танца и упражнения подготавливают учеников к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют координации движений. Танцевальные этюды «Куклы», «Робот»

#### Тема № 2. Разминка у станка и на середине зала.

**Теория:** Методика выполнения последовательных упражнений у станка и на середине зала.

**Практика:** выработка умения сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке.

**Дистанционное обучение:**

**Ссылка:**

[https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%205-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=yandex\\_search&parent-regid=1656317844348402-8195283391286558860-sas3-0899-b7e-sas-l7-balancer-8080-BAL-873&from\\_type=vast&filmId=10829244907699972305](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%205-6%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=yandex_search&parent-regid=1656317844348402-8195283391286558860-sas3-0899-b7e-sas-l7-balancer-8080-BAL-873&from_type=vast&filmId=10829244907699972305)

<https://www.youtube.com/channel/UCAZolzRbAMSZEnSZjVe3GpA>

### Тема № 3. Итоговое занятие. Элементы классического танца и упражнения.

**Теория:** Методика исполнения классических упражнений и этюдов в характере классического танца.

**Практика:** Комбинация Demi plie с Grand plie и Battement tendu. Battement tendu во всех направлениях держась одной рукой за станок. Doubl battement tendu. Releve lent из I позиции в стороны лицом к станку. Releve lent из I позиции во все стороны держась одной рукой за станок. Исполнения движений группы прыжки: Pas eharpe по I, II позициям. Pas eharpe по I, II, V позициям. Changement de pieds. Pas assemble в сторону.

**Дистанционное обучение:**

**Ссылка:**

[https://youtu.be/gahk8Ua\\_K34](https://youtu.be/gahk8Ua_K34)

<https://youtu.be/QVtCnfNw8cc><https://youtu.be/ACf5V684vuQ>

<https://youtu.be/h7OI53UPJtg>

### 3. Модуль «Народно-сценический танец»

**Цель** - изучение танцевального материала на основе народных танцев, который богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционных построений, форм (хороводы, кадрили, переплясы и пляски) и сюжетов (лирические, игровые, веселые и удалые).

Уровни освоения модуля программы	Ознакомительный	Базовый
Задачи модуля	формирование пластических умений и слуховых навыков в соответствии с программными требованиями	Укрепление костно-мышечного аппарата учащихся -Выполнение музыкально-ритмических игр
Прогнозируемые предметные результаты	-Развитие элементарных движенческих способностей	-Знание музыкального строения - умение определить сильную долю -Выполнение базовых движений хлопками и одним музыкальным инструментом
Критерии определения предметных результатов	-Уровень знаний и умений программного материала	Сформированность знаний терминологии в области музыкального строения. Уровень исполнения движений и

		музыкально-ритмических игр
Применяемые методы и технологии	Игровые технологии -Внутригрупповая Методы Групповая Метод показа и демонстраций -Практический показ	Наблюдения -Открытый урок
Формы и методы диагностики	Текущий( выполнение групповых и индивидуальных заданий) и итоговый	Итоговый (после пройденных занятий по каждому модулю), -Открытый урок

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Колич. часов	Теор.	Практ.
1	Вводное занятие. Поклон. Элементы народного танца. Танцевальный этюд	10	1	9
2	Разминка у станка и на середине зала.	15	1	14
3	Итоговое занятие. Постановочная работа.	15	1	14
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>

### Содержание изучаемого модуля программы

#### Тема № 1. Вводное занятие. Поклон. Элементы народного танца. Танцевальный этюд

**Теория:** Методика выполнения элементов в характере народных танцев.

**Практика:** Разучивание движений танцев народов России, необходимые для усвоения техники. На этом материале необходимо дать представление о характере – от спокойных до темпераментных танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу. Используя различные танцевальные элементы развивается координация ног, корпуса, рук.

#### Тема № 2. Разминка у станка и на середине зала.

**Теория:** Методика выполнения последовательных упражнений у станка и на середине зала.

**Практика:** Изучение и отработка последовательных движений для разогрева с использованием элементов народных плясок

#### Тема № 3. Итоговая работа. Постановочная работа.

**Теория:** Методика работы над постановкой танца.

**Практика:** Грамотное выполнение танцевальных элементов, перестроений, отработка танцевальных номеров. Просмотр танцевального материала. Концерт.

**Дистанционное обучение:**

#### Ссылки:

<https://youtu.be/SD3OS4yEKBE> <https://youtu.be/8fIQNyRJaxo>

<https://youtu.be/VSJ5W3e2gAY>

<https://youtu.be/2zf4j3dxBnE>

<https://youtu.be/FIU8mPI7m6Y>

<https://youtu.be/GN3lrQiBDEY> <https://youtu.be/LyBGJxuOw9s>



### **Материально-техническое обеспечение**

- учебный кабинет, актовый зал;
- музыкальный центр;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты, обручи, скакалки.

### **Методическое обеспечение:**

Процесс обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мир танца» построен по принципу: доступности, последовательности и систематичности, что позволяет обучающимся не только лучше усвоить и закрепить полученные знания, умения и навыки, но и самостоятельно применять их на практических занятиях (отчётные концерты, показательные выступления, открытые уроки, конкурсы, фестивали и т.д.).

### **Формы обучения**

Для успешной реализации данной программы используются современные методы и формы занятий. Они помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

- 1. Словесные методы:** рассказ, беседа, объяснение, работа с музыкой.
- 2. Практические методы:** упражнения, ролевые игры, задания.
- 3. Игровые методы:** игра-путешествие, театрализация, инсценировка.
- 4. Наглядный метод:** использование мультимедийных средств (просмотры танцевальных номеров, прослушивание музыкальных этюдов).

Реализуя данную программу, используются современные технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии;
- информационные компьютерные технологии;
- личностно-ориентированную технологию в воспитательном процессе.

В процессе обучения по программе дети не только развивают собственные способности в исполнительском искусстве, они также получают навыки физического развития, которые, несомненно, пригодятся им во взрослой жизни.

Разнообразие форм помогает педагогу органично расставлять акценты на истинных нравственных ценностях, обеспечивающих нужное восприятие ребёнком, а также ненавязчиво направлять его к осознанию себя и каждого человека неповторимым созданием природы, к необходимости ценить, беречь, развивать и укреплять свои достоинства, т.е. совершенствоваться.

Проверка итогов обучения заключается в подготовке и исполнении детьми литературных произведений.

### **Кадровое обеспечение:**

Для реализации данной программы необходим педагог со средне - специальным или высшим образованием в области хореографии.

- Шумовые инструменты для ритмических упражнений (ложки, трещетки, бубны.)
  - Демонстрационные материалы: схемы позиций ног, рук, рисунки народных костюмов.
- Концертмейстер - аккомпанемент баян, фортепиано.

Важным является:

- Планирование и анализ педагогической деятельности.
- Совершенствование профессионального мастерства.

- Организация и проведение открытых занятий для коллег и родителей.
- Разработка методических пособий
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсах

### **Информационное обеспечение:**

#### **Список литературы для педагога:**

Барышникова Т. Азбука ритмики.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999  
 Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001  
 Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993  
 Ботгомер П. Урок ритмики.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003  
 Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 1995.  
 фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке  
 детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

#### **Список литературы для воспитанников:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
6. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.

## Календарный учебный график

№ п/п	Дата провед	Время провед	Кол час	Тема занятия	Форма занятия	Место провед	Форма контроля
1	01.09.23	09.00-09.40	1	Выступление на празднике.	Концерт	Актальный зал	Практич. работа
2	06.09.23	14.30-15.10	1	Беседа о поведении в классе, расстановка по местам, изучение нового поклона.	Беседа	Актальный зал	Беседа
3	09.09.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Повторение разминки и растяжки прошлого года. Повторение танцев.	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа
4	13.09.23	14.30-15.10	1	Повторение марша без рук, с руками. Учить маршировать с натянутым подъемом.	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа
5	16.09.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Выход из шахматного рисунка в круг, разминка по кругу, выход обратно на середину.	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа
6	20.09.23	14.30-15.10	1	Бег с захлестом, с натянутым подъемом, бег с высоко поднятыми коленями, с прямыми ногами, галоп. Выполнение упражнений по кругу и на месте на середине. Работа над постановкой – танец «Все пучком».	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа
7	23.09.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений.	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа
8	27.09.23	14.30-15.10	1	Изучение позиций рук и ног. Работа над танцем «Мама и дочка».	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа
9	30.09.23	10.00-10.40; 10.10-	2	Выполнение простейших классических	Практ. занятие	Актальный зал	Практич. работа

		11.50		упражнений: battement releve, demi plie, grand plie. Работа над постановкой – танец «Все пучком», «Мама и дочка».			
10	04.10.23	14.30-15.10	1	Выполнение упражнений на растяжку: качеля, прогиб, шпагат.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
11	07.10.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Выполнение простейших классических упражнений: grand battement. Закрепление изученных ранее упражнений.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
12	11.10.23	14.30-15.10	1	Разминка – стрейчинг. Работа над танцем «Все пучком», «Мама и дочка».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
13	14.10.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Стрейчинг. Работа над танцем «Все пучком», «Мама и дочка». Подготовка к концерту.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
14	18.10.23	14.30-15.10	1	Выступление на концерте.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
15	21.10.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Изучение элементов комбинаций, выполняемых в парах – поскоки в паре, сцепка руками.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
16	25.10.23	14.30-15.10	1	Упражнения: «бабочка», «березка», «озеро».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
17	28.10.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Закрепление упражнений классического танца, изученных ранее.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
18	01.11.23	14.30-15.10	1	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
19	08.11.23	14.30-15.10	1	Выполнение джазовой растяжки, упражнение	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа

				«лягушка», «колечко», «мостик».			
20	11.11.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
21	15.11.23	14.30-15.10	1	Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
22	18.11.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног).	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
23	22.11.23	14.30-15.10	1	Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги вперед.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
24	25.11.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
25	29.11.23	14.30-15.10	1	Выполнение наклонов к ногам с продвижением вперед по линиям.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
26	02.12.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Выполнение махов ногами на месте (вперед, в стороны, назад) и в продвижении по линиям.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
27	06.12.23	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
28	09.12.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги в разножку – 4 раза.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
29	13.12.23	14.30-15.10	1	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 ноги поджатые – 4 раза.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа

30	16.12.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
31	20.12.23	14.30-15.10	1	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 колени вперед к груди.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
32	23.12.23	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 4 «складка».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
33	27.12.23	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
34	10.01.24	14.30-15.10	1	Отработка комбинаций прыжков.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
35	13.01.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
36	17.01.24	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
37	20.01.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
38	24.01.24	14.30-15.10	1	Разминка на середине с отработкой изученных ранее упражнений и окончанием комбинации из прыжков.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
39	27.01.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
40	31.01.24	14.30-	1	Изучение комбинации	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа

		15.10		прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь.			
41	03.02.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Изучение комбинации прыжков: 4 с прямыми ногами, 2 ноги врозь с поворотом.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
42	07.02.24	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
43	10.02.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Отработка марша на месте (без рук, с руками), начинать и заканчивать марш с одной ноги.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
44	14.02.24	14.30-15.10	1	Отработка поскоков на месте. Делать поскоки с натянутым подъемом.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
45	17.02.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
46	21.02.24	14.30-15.10	1	Повороты и наклоны головы в стороны, вниз-вверх, круговые движения головой в разные стороны.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
47	24.02.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
48	28.02.24	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
49	02.03.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
50	06.03.24	14.30-15.10	1	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
51	13.03.24	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Работа над танцем «Зимние забавы»	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
52	16.03.24	10.00-10.40; 10.10-	2	Выступление на концерте.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа

		11.50					
53	20.03.24	14.30-15.10	1	Отработка упражнения «колесо», «рондат».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
54	23.03.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Выполнение переворотов с локтей на ноги через мостик.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
55	27.03.24	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Повторение танца «Хорошее настроение».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
56	30.03.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Повороты и наклоны головы в стороны и вверх-вниз. Круговые движения головой.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
57	03.04.24	14.30-15.10	1	Сжимание и разжимание пальцев в кулак, круговые движения кистями, локтями.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
58	06.04.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Стрейчинг. Повторение ранее изученных танцев.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
59	10.04.24	14.30-15.10	1	Круговые движения плечами, поднятие и опускание плечей – по очереди по одному, оба одновременно.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
60	13.04.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Махи руками – в стороны, вверх-вниз, круговые движения руками.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
61	17.04.24	14.30-15.10	1	Стрейчинг. Отработка ранее изученных танцев.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
62	20.04.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Наклоны в стороны и к ногам, скручивание корпуса.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
63	24.04.24	14.30-15.10	1	Махи ногами вперед с переступанием. Махи в продвижении по линиям. Учиться вступать на начало музыкального квадрата.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
64	27.04.24	10.00-10.40;	2	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа



		10.10-11.50					
65	04.05.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Упражнения для улучшения выворотности ног: лягушка, лягушка на животе. Упражнение: стойка на лопатках.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
66	08.05.24	14.30-15.10	1	Большие броски в положении лежа в разные стороны с переворотом с бока на бок и на спину.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
67	15.05.24	14.30-15.10	1	Работа над танцем «Случай во дворе».	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
68	18.05.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Упражнения: солдатик, бабочка, 2лучика солнца, солнышко, маятник, флажок, морские волны.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
69	22.05.24	14.30-15.10	1	Упражнения на развитие гибкости: карбочка, лодочка, кошка, корзиночка, велосипед.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
70	25.05.24	10.00-10.40; 10.10-11.50	2	Разминка. Повтор пройденного материала.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа
71	29.05.24	14.30-15.10	1	Разминка. Повтор пройденного материала.	Практ. занятие	Актовый зал	Практич. работа