

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол №5
от «30» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО «ЦДТ»
№232 от «10» июня 2025 г.
Директор Е.А. Солодухина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально – гуманитарной направленности
«Веснушки»
(базовый уровень)

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 3,5 – 6 лет

Разработал:
Рябенко Алина Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель программы.....	7
1.3.Задачи программы.....	7
1.4.Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.Календарный учебный график.....	11
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	12
2.4. Формы аттестации.....	12
2.5. Методическое обеспечение.....	13
2.6. Условия реализации программы	18
3. Рабочая программа воспитания.....	18
4. Календарный план воспитательной работы.....	18
5. Список литературы.....	20
6. Приложения.....	22

**1. «Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной обще развивающей программы»
Пояснительная записка**

Программа составлена на основе нормативно-правовой базы:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 23.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных обще развивающих программ».

Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден приказом комитета образования города Курска №186 от 17.07.2020, дополнения приказа комитета образования города Курска №243 от 01.06.2021.

Положение о дополнительной обще развивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», приказ №310 от 09.09.2024

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**, развивающую художественную одаренность детей раннего возраста (**развитие дошкольников**). Содержание и технология реализации данной программы **модифицировано** к определенному детскому коллективу.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца. *Музыкально – ритмические занятия* являются первой и основной ступенькой развития и формирования основ музыкальности детей. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают физическое напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребёнка. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание

успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога реализующего данную программу – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста. Развивая у детей чувство прекрасного, стимулируя фантазию, физическое развитие ребенка посредством танца мы можем учить их взаимодействовать в процессе совместной творческой работы, развивая их коммуникативные навыки и, по возможности, снижать чувство сценической зажатости и волнения перед аудиторией.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веснушки» строится на принципах исторической преемственности, целостного, интегрированного подхода к хореографической деятельности, предполагающего обучение основам хореографического мастерства. Контроль разученных движений осуществляется в танцевальных постановках, композициях и этюдах. Движение, выполненное многоократно, становится простым и доступным. Объяснения и поправки, сделанные педагогом, подкрепляют правильное выполнение движения и заставляют ребенка осознать свои ошибки и исправить их. Логика построения программы предполагает возвращение к одним и тем же темам, но с разной степенью глубины и сложности.

Отличительные особенности программы

При составлении программы использованы материалы следующих образовательных программ: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Хореографический кружок»; Тарабукина А.В. «Танцевальная фантазия»; Чекалина Л.А. «Хореография»; Буренина Е. «Ритмическая мозаика». Наряду с существующими дополнительными общеобразовательными программами данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Программа разработана с учётом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Репертуар подбирается с учётом интересов и потребностей детей этой возрастной категории. Программа разнообразна по своему содержанию, и включает следующие разделы:

- азбука музыкального движения;
- гимнастический партнер;
- гимнастические упражнения с предметами;
- элементы классического танца;
- элементы русского народного танца.

Программа рассчитана на освоение учащимися необходимой суммы теоретических знаний и практических навыков в соответствии со **базовым уровнем** программы, возрастом учащихся (3,5-6 лет), ресурсным обеспечением, в объёме требований для учреждения дополнительного образования детей.

Адресат программы

Программа «Веснушки» рассчитана на **2 года** обучения и адресована детям в возрасте от **3,5 до 6 лет**.

Дошкольный возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляющей неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. В этом возрасте ребенок наиболее активен и эмоционально - раскрепощен. Тело ребенка в этом возрасте подобно «пластилину», из него можно «лепить правильные скульптуры». Необходимо ответственно отнестись к процессу формирования танцевальных навыков и постановке корпуса, так как это один из главных пунктов в танцевальном творчестве.

Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребёнок испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему еще недоступно. Он стремится к

самостоятельности. Из этого противоречия рождается ролевая игра – самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых.

Социальная ситуация развития. Изменяется место ребенка в системе отношений (уже не является центром своей семьи), развивается способность к идентификации с людьми, образами героев художественных произведений. Происходит усвоение норм поведения, а также различных форм общения. Ребенок начинает осознавать, что он индивидуальность, приобретает интерес к телесной конструкции человека.

Ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Игра. Она оказывает значительное влияние на развитие ребенка. В игре дети учатся полноценному общению друг с другом. Игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребенка. Механизм управления своим поведением складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности.

Мышление в дошкольном возрасте характеризуется переходом от наглядно – действенного к наглядно – образному и в конце периода – к словесному мышлению. Дошкольник мыслит образно, но он еще не приобрел взрослой логики рассуждения. Решает мыслительные задачи в представлении, мышление становится внеситуативным.

Речь. Развивается звуковая сторона речи. Младшие дошкольники начинают осознавать особенности своего произношения. К концу дошкольного возраста завершается процесс фонематического развития. Интенсивно растет словарный запас ребенка.

Восприятие в дошкольном возрасте становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия – наблюдение, рассматривание, поиск.

В дошкольном возрасте для восприятия характерно следующее:

восприятие превращается в особую познавательную деятельность;

зрительное восприятие становится одним из ведущих;

- воспринимая предметы и действия с ними, ребенок более точно оценивает цвет, форму, величину;
- совершенствуется умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, последовательность событий.

Внимание. В дошкольном возрасте существует универсальное средство внимания – речь. Ребенок организует свое внимание на предстоящей деятельности, формулируя словесно. В этом возрасте:

- значительно возрастают концентрация, объем и устойчивость внимания;
- складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов;
- внимание становится опосредованным;
- внимание связано с интересами ребенка к деятельности;
- появляются элементы послепроизвольного внимания.

Память. Дошкольное детство – возраст, наиболее благоприятный для развития памяти. У младших дошкольников память непроизвольная. Ребенок не ставит перед собой цели что-то запомнить или вспомнить и не владеет специальными способами запоминания. В среднем дошкольном возрасте (между 3 и 5 годами) начинает формироваться произвольная память. Память, все больше объединяясь с речью и мышлением, приобретает интеллектуальный характер, формируются элементы словесно – логической памяти. Память дошкольника, несмотря на ее видимое внешнее несовершенство, в действительности становится ведущей функцией.

Воображение. Воображение формируется игровой, гражданской и конструктивной видах деятельности и, будучи особой деятельностью, переходит в фантазирование. Ребенок осваивает приемы и средства создания образов, при этом отпадает необходимость в наглядной опоре для их создания. К концу дошкольного возраста воображение ребенка становится управляемым. Формируются действия воображения:

- замысел в форме наглядной модели;
- образ воображаемого объекта;

—образ действия с объектом.

Развитие мотивационной сферы. Самым важным личностным механизмом, формирующимся в дошкольном возрасте, считается соподчинение мотивов. Именно с этими изменениями в мотивационной сфере ребенка связывают начало становления его личности. Уже в младшем дошкольном возрасте ребенок сравнительно легко может принять решение в ситуации выбора одного предмета из нескольких, не реагировать на привлекательный предмет. Регулировать свое поведение дошкольнику помогает образ другого человека (взрослого, других детей). Сначала ребенку нужно, чтобы кто – то был рядом, контролировал его поведение, а оставшись один, он ведет себя более свободно, импульсивно. Затем, по мере развития плана представлений, он начинает сдерживаться при воображаемом контроле.

В дошкольном возрасте ребенок включается в новые системы отношений, новые виды деятельности. Дошкольник начинает усваивать этические нормы, принятые в обществе. Он учится оценивать поступки с точки зрения норм морали, подчинять свое поведение этим нормам.

Развитие самосознания. Возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника. Оценивание сверстника помогает оценивать самого себя. Самооценка появляется во второй половине периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. О моральных качествах ребенок судит главным образом по своему поведению.

К концу дошкольного возраста складывается правильная дифференцированная самооценка, самокритичность. Развивается способность мотивировать самооценку.

Объем и срок освоения программы:

1 год обучения (4 – 5 лет) – 144 часа в год, 2 раза в неделю по два академических часа – 25 минут.

2 год обучения (5 – 6 лет) – 144 часа в год, 2 раза в неделю по два академических часа – 30 минут.

Режим занятий

Зачисление в детское объединение по данной программе осуществляется по желанию учащегося и его родителей (законных представителей). Требования к поступающим: заявление о приеме ребенка на платные образовательные услуги, Договор об оказании платных образовательных услуг, копия свидетельства о рождении ребёнка, справка от врача о состоянии здоровья ребёнка.

Алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть.
- Основная часть:
 - разминка;
 - гимнастический партер, гимнастические упражнения с предметами, элементы классического танца;
 - повторение пройденного материала (репетиционное время);
 - динамическая заминка;
 - изучение новой темы;
 - закрепление материала; постановочная работа.
- Заключительная часть.

Основания для отчисления: систематические пропуски занятий без уважительных причин, отсутствие заинтересованности, по состоянию здоровья, расторжение Договора об оказании платных образовательных услуг.

Форма организации образовательного процесса

Язык преподавания – русский.

Форма обучения по программе – очная.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные (посещение: театров, музеев, выставок, экскурсий и т. п. Экскурсионные, конкурсные и праздничные мероприятия могут менять график работы группы, эти дни приравниваются к учебной деятельности).

Форма организации деятельности: репетиционная, фронтальная, подгрупповая.

Занятия с учащимися детьми ведутся по группам. Группы одновозрастные, формируются по году обучения. Наполняемость группы 8 – 15 детей. При необходимости в течение года может проводиться добор в группу.

Формы занятий: комплексное занятие, практическое занятие, зачётное занятие, занятие – игра, занятие – сказка, контрольное занятие, занятие – путешествие, праздник, конкурс, беседа, открытое занятие, экскурсия, занятие – сводная репетиция, занятие – концерт, занятие – импровизация.

Основным элементом образовательного процесса является *учебное занятие*, но существенно меняется его форма организации. Главное не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный поиск знаний. При проведении занятий максимально применяются занимательные и игровые формы обучения.

Формы организации занятий: занятия организуются с учетом здоровье сберегающих технологий. Предусмотрено время на перерывы, проветривание помещения, осуществляется визуальный контроль за переутомляемостью детей, предусматривается хорошее освещение, обязательно организуется смена видов деятельности на занятии.

1.2. Цель программы

Цель - создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей ребенка с учетом его индивидуальных особенностей через овладение основами хореографии.

1.3. Задачи программы

Задачи:

Образовательные:

- дать всем детям первоначальную танцевальную подготовку, выявить их склонности и способности;
- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- обучение ребенка владению своим телом;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения.

Развивающие:

- развитие природных способностей ребёнка (слуха, чувства ритма, пластиичности);
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие силы, выносливости, координации движений;
- активизация творческих способностей;
- развитие умения наблюдать за собой;
- развитие внимания, мышечной памяти, фантазии, творческого воображения и образного мышления;
- развитие танцевальных способностей;
- снятие зажатости в общении со сверстниками и преодоления сценического волнения;
- развитие самостоятельности, готовности прийти на помощь.

Воспитательные:

- воспитание в детях чувство ответственности за коллектив и самого себя.
- воспитание художественного вкуса;
- формирование этики поведения на занятиях и вне занятий;
- воспитание трудолюбия и самодисциплины.
- создать благоприятную атмосферу для неформального общения детей, увлеченных общим делом;
- помочь ребенку найти друзей и реализоваться не только в творчестве, но и в общении со сверстниками.

1.4. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Знакомство с учащимися. Ознакомление с планом работы. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами поведения и внутреннего распорядка МБУ «ЦДТ».

Практика: Диагностика хореографических навыков.

2. Азбука музыкального движения (50 часов)

Теория: Связь музыки и движения. Музыкальная грамота. Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Разъяснение игры под музыку; показ и объяснения ритмических упражнений, ходьбы, бега, прыжков; рисунки танца (линия, колонна, круг, диагональ, улитка, ручеёк и т.п.); постановка корпуса и т.д.

Практика: Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении по точкам зала 1-8. Построения и перестроения. Построение в линию, в две, в три. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», построение «змейка». Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. Основные положения ног: свободная и VI позиция. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом). Упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов, выворотности ног; исполняются в положении сидя, лежа на спине и на животе. Растворы на полу. Упражнения для гибкости спины. Игры под музыку. Постановка корпуса и т.д.

3. Гимнастический партер (42 часа)

Теория: Терминология, позиция ног 1-3 (условно), 6. Постановка корпуса. Основные понятия и принципы исполнения основных движений; последовательность; темп и ритм.

Практика: Упражнения для развития гибкости тела. Подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулаком), движение рук «мах крылья». Круговое движение назад плечом-рукой. Поднятие и опускание плеч. Повороты головы, наклоны. Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую. Прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала. Высокие прыжки «соте». Партерный экзерсис. Положение сидя. Наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону на широкой растворе. Положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола. Сокращение и вытягивание стопы по VI и I позициям. Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения на полу («бабочка», «лодочка», «жираф», «березка» и т.п.). Музыкальные игры («Мышки - шалуны», «Найди свое место» и т.п.).

4. Гимнастические упражнения с предметами (20 часов)

Теория: Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Правила работы с предметами.

Практика: Упражнения с предметами (мячом, лентами, шарами, кольцами, тростями и т.д.). Упражнения для развития гибкости тела.

5. Элементы классического танца (14 часов)

Теория: Знакомство с классическим танцем. Правильная постановка корпуса. Законы позиций и положений рук в классическом танце (1, 2, 3 позиции и подготовительное положение); Demi plie, Battements tendus. Грамотное исполнение прыжков на середине зала.

Практика: Постановка корпуса. Позиции ног и рук. Прыжки по 6 позиции у станка и на середине зала. Экзерсис у станка: Demi plie, Battements tendus.

6. Элементы русского народного танца (14 часов)

Теория: История русского танца. Особенности исполнения (характер, манера). Виды танцев. Позиции и положения рук в русском танце. Постановка корпуса.

Практика: Простейшие элементы русского народного танца: «Ковырялочка», «Гармошечка», «Подбивочка»; притопы. Шаги. Экзерсис на середине. Работа по диагоналям (прыжки, «галоп», шаг «польки») и т.п.

7. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков. (Концерт для родителей).

Прогнозируемый результат

Дети должны владеть своим телом, знать основные позиции и положения рук и ног, а также ориентироваться в пространстве.

2 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: ознакомление с планом работы на учебный год. Краткое ознакомление с основными темами. Инструктаж по технике безопасности. Напоминание о правилах поведения в МБУ ДО «ЦДТ», а также в общественных местах, на дорогах.

Практика: диагностика знаний, умений и навыков.

2. Азбука музыкального движения (20 часов)

Теория: Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Практика: Ритмические упражнения. с музыкальным заданием. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, сосоком на обе ноги и т. д.). Построение и перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по три (тройка), по четыре (четверка) на месте и в движении. Выполнение простейших перестроений шагами, имитирующие шаги животных и птиц. Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроение в парах: обход одним партнером другого; до – за – до и др. Импровизация движений. Музыкальные игры («Самолет», «Поймай меня» и т.п.). Гимнастические упражнения с предметами.

3. Гимнастический партер (16 часа)

Теория: Методика выполнения музыкально-двигательных упражнений партерной гимнастики. Методика выполнения акробатического колеса. Полное соотношение с музыкальным сопровождением.

Практика: Упражнения для развития гибкости. Понятие о выворотности, растяжка. Укрепление мышц стопы. Усложнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины корректировка прогибов в позвоночнике. Упражнения на полу («бабочка», «лодочка», «березка» и т.д.). Музыкальные игры. Общая гимнастика. Партерный экзерсис.

4. Элементы классического танца (44 часа)

Теория: Классический танец, его особенности. Характер исполнения движений в классическом танце. Экзерсис классического танца у станка: Plie (комбинация); Bt.tendu в чистом виде; Bt.tendu jette в сторону по 1-ой позиции; Rond de jambe par terre по 1-ой позиции; Relevé и jete по 1-ой позиции в сторону; упражнения для развития выворотности (работа с поднятием ноги на станок). Методика правильного исполнения движений у станка и на середине зала.

Практика: Упражнения правильной постановки корпуса. Позиции рук и ног. Экзерсис у станка (Releve, Demi plie, Battements tendus, Rond de jambe par terre. Releve, Grand plie). Упражнения для развития выворотности ног (работа с поднятием ноги на станок). Экзерсис на середине зала: изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке. Allegro: Temps soute по I; II; V позициям. Вращения (циркуль, Tour chanes). Прыжки по позициям. Por de bras по 1, 2 по 1-ой позиции.

5. Элементы русского народного танца (32 часа)

Теория: Знакомство с особенностями исполнения танца. Характер исполнения русского, народного, фольклорного танцев. Костюм, его строение отличительные особенности.

Практика: Позиции ног – I, II, III, IV, V открытые (выворотные) и прямые (параллельные), свободные позиции (полувыворотные), закрытые позиции (носки повернуты внутрь, пятки разведены наружу). Позиции и положения рук – I, II, III классические позиции, II позиция с повернутыми вверх ладонями; положение рук на талии всей кистью, в «кулаках»; руки скрещены перед грудью; положение рук за спиной, за головой. Галоп с притопом, с тройным притопом. Припляс. Подготовка к ковырялочке, веревочке, присядке. Поочередное раскрывание рук в характере русского танца из положения рук на поясе. Открывание и скрещивание рук перед грудью. Основные танцевальные движения. Русский переменный ход. Ковырялочка с тройным притопом. Русский поклон. Шаг польки вперед, назад и в повороте. Основные фигуры русского танца («звездочка», «карусель», «круг»). Простые дробные выступивания и т.п.

6. Постановочная работа (20 часов)

Теория: Первоначальное представление о танцевальном образе. Разъяснения по правильному перестроению, рисунки танца. Характер и сюжет танца.

Практика: Изучение этюдов («Забияки», «Солнечный зайчик» и т.п.). Изучения рисунка хореографической постановки (круг, несколько кругов, линия, параллельные линии, колонна и т.д.). Изучение хореографических постановок «Следопыт», «Веселые горошинки», танец «Снегурочек».

7. Сценическая практика (8 часов)

Теория: Законы поведения на сценической площадке. Строение сцены (расположение кулис, авансцены и т.п.). Секреты актерского мастерства.

Практика: Работа на сценической площадке. Работа перед зеркалами. Выступление на Новогоднем утреннике, отчетном концерте и т.д.

8. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков. (Концерт для родителей).

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1 год обучения

- знать простые рисунки танца (круг, линия), положения рук, позиции ног;
- уметь: ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие элементы танца (галоп, шаг польки, шаги), а также знать последовательность движений в гимнастическом партере;
- владеть: эмоциональными навыками (передавать характер в движениях).

знать: простейшие рисунки танца, положения рук, ног, названия простейших элементов танца (галоп, шаг польки, подскоки), так же знать последовательность движений в небольших этюдах;

- уметь: правильно выполнять несложные упражнения танца, грамотно выполнять элементы гимнастического партера, работать в паре, в группе, а также быстро перестраиваться в различные рисунки;
- владеть: эмоциональными навыками (понимать характер в движениях, в этюдах).

2 год обучения

- знать: положения и позиции рук, ног, названия простейших танцевальных элементов;

- уметь: методически грамотно, соблюдая культуру танца и манеру движений, исполнить танцевальные элементы и элементы народного и классического танцев на середине зала;
- владеть: эмоциональными навыками при исполнении танцевальных комбинаций.

Личностные результаты:

- уметь общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации;
- видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем;
- проявлять инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности (игра, общение, конструирование и др.);
- умение различать условные игровые и реальные ситуации;
- умение подчиняться разным правилам и социальным;
- проявление любознательности (вопросы взрослым и сверстникам, интерес к причинно-следственным связям, попытка самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей, склонность к наблюдениям, экспериментам);
- элементарные представления из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- нести ответственность за свое здоровье.

Метапредметные результаты:

- умение демонстрировать способность воспроизводить учебный материал, самостоятельно действовать;
- оценивать свою работу и работы своих товарищей;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- ответственно относиться к обучению;
- стремиться быть полезным обществу;
- владеть способностью к взаимодействию, коопeraçãoции своих усилий с усилиями других людей в ходе учебной деятельности.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1	01.09.	25.05.	36	72	144	2 раза в неделю	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель
2	№ 2	1	01.09.	25.05.	36	72	144	2 раза в неделю	1 января; 7 января; 23 февраля; 8 марта; 1 мая; 9 мая; 12 июня; 4 ноября.	Декабрь Апрель

2.2. Содержание программы

Учебный план

1-й год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Азбука музыкального движения	50	6	44	Занятие игра
3	Гимнастический партер	42	2	40	Сценическое занятие
4	Гимнастические упражнения с предметами	20	2	18	Занятие лаборатория
5	Элементы классического танца	14	4	10	Зачетное занятие
6	Элементы русского народного танца	14	4	10	Занятие практика
7	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт для родителей
Итого:		144	19	125	

Учебный план 2-й год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Азбука музыкального движения	20	4	16	Занятие игра
3	Гимнастический партер	16	2	14	Занятие лаборатория
4	Элементы классического танца	44	4	40	Занятие практика
5	Элементы народного танца	32	4	28	Занятие практика
6	Постановочная работа	20	2	18	Сценическое занятие
7	Сценическая практика	8	1	7	Зачетное занятие
8	Итоговое занятие	2	1	1	Концерт для родителей
Итого:		144	19	125	

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы. В программе предусматривается проверка текущих результатов – проведение мониторинга эффективности обучения. Его цель - определение степени освоения программы. Сбор информации основан на использовании следующих методик:

- индивидуальные беседы с ребёнком;
- опрос;
- организация специальной игровой деятельности;
- получение ответов на поставленные задачи через педагогические ситуации;
- систематические наблюдения за деятельностью ребёнка;
- собеседование.

2.4. Формы контроля

Работа по данной программе предполагает безотметочную систему учета успеваемости.

Формой оценки качества приобретенных знаний, умений и навыков становятся открытые занятия (для педагогов, родителей), выставки детских работ. Критериями творческого развития, обучающегося является рост мастерства (по сравнению с самим собой), развитие памяти, внимания, расширение кругозора.

В результате составляется таблица, где фиксируется результативность усвоения материала. «Основные показатели диагностики образовательного уровня учащихся».

Этапы и формы проведения итогов программы

Таблица 4

Год обучения	Регулярность проведения	По периодичности проведения	Сроки	Форма оценки качества знаний
1-й год обучения	Три раза в год	Стартовый контроль	Сентябрь	Диагностическая карта мониторинга реализации программы
		Текущий контроль	Декабрь	Сценическое занятие
		Итоговый контроль	Май	Концерт для родителей
2-й год обучения	Три раза в год	Стартовый контроль	Сентябрь	Диагностическая карта мониторинга реализации программы
		Текущий контроль	Декабрь	Занятие - лаборатория
		Итоговый контроль	Май	Концерт для родителей

2.5. Методические материалы

Данная программа востребована учащимися дошкольной возрастной категории, а именно детьми в возрасте от 4 до 6 лет. Дошкольный возраст – это сензитивный (благоприятный) период для развития у детей продуктивной деятельности. В них ребёнок может выразить свое отношение к окружающему миру, развить творческие способности, а также устную речь и логическое мышление.

При обучении используются следующие **методы и приёмы**: групповой метод обучения (способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Последовательность изучаемых тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей, учащихся); **игровые** (развивающие игры, сюжетные игры); **наглядные** методы соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствует наилучшему усвоению теоретического материала (показ выполнения работы (частичный, полностью), демонстрация, просмотр, инструктирование, рассматривание наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); **практические** (упражнения, корректирование, самостоятельная работа, работа в подгруппах, коллективная деятельность); **словесные** (беседа, анализ, рассказ, объяснение, пояснение, диалог, вопросы, словесная инструкция, комментирование); **эмпирические** («эмпатия», образное видение, символическое видение, придумывание, сравнение, исследование, рефлексия); **наблюдения** (фото, видео съемка); **методы стимуляции и мотивации** (требования – доверие, условия, просьба, соревнования).

Программа построена по принципу вариативности, ориентирована на обеспечение максимально возможной степени индивидуализации и дифференциации образовательного и воспитательного процессов. Организация образовательно-воспитательного процесса предполагает использование таких образовательных **технологий**, как компетентностный и личностно-ориентированный подходы, технология сотрудничества, где учитываются склонности, способности, подготовленность, интересы и здоровье ребёнка.

Задачи программы определяют систему психолого-педагогических **принципов**, отражающих представление о значении дошкольного возраста для становления и развития личности ребёнка.

1. Личностно ориентированные принципы:

Принцип адаптивности. Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка.

Принцип развития. Развитие ребёнка-дошкольника, и в первую очередь – целостное развитие его личности и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию.

2. Культурно ориентированные принципы:

Принцип смыслового отношения к миру. Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который так или иначе переживает и осмысливает для себя.

Принцип систематичности. Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.

Принцип ориентировочной функции знаний. Знание в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.

Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

3. Деятельностно-ориентированные принципы:

Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.

Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «житейское» развитие ребёнка

Для реализации программы используются современные **педагогические технологии**, которые включают в себя показатели:

- развитие любознательности (основы познавательной активности);
- развитие способности самостоятельно решать творческие (логические, художественные) задачи, позволяющие быть успешным в разных видах деятельности;
- развитие творческого воображения как направление интеллектуального и личностного развития ребенка.

Реализация **технологии** в практическом обучении обеспечивается следующей системой **дидактических принципов:**

- **принцип непрерывности** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
- **принцип целостности** – предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук);
- **принцип минимакса** – заключается в следующем: педагог предлагает учащемуся возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определенном зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума знаний;
- **принцип новизны** – позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе;
- **принцип занимательности** – применяется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность;
- **принцип полезности** – позволяет формировать у детей способов адаптации к реальным условиям жизни.
- **принцип психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы,

ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

- **принцип вариативности** – предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;
- **принцип творчества** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимися собственного опыта творческой деятельности.
- **принцип соответствия социальному заказу.**

Программа предусматривает последовательное изучение методически выстроенного материала. Выполнение поочередности тем и указанных в них задач занятий обеспечивает поступательное художественное развитие ребенка.

Методика работы по программе построена на широком использовании игры, подходы к методам и содержанию работы с детьми основаны на уважении личности ребенка, внимательном отношении к его интересам и потребностям, заботе о его эмоциональном благополучии.

Три группы **методов** по ведущим компонентам деятельности:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной, творческой деятельности;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной, творческой деятельности;
- методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной, творческой деятельности.

Основные формы занятий:

Вводное занятие – педагог знакомит учащихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. На этом занятии желательно присутствие родителей учащихся.

Ознакомительное занятие – педагог знакомит детей с новыми приёмами и методами работы (дети получают преимущественно теоретические знания).

Занятие по памяти – проводится после усвоения детьми полученных знаний оно дает ребёнку возможность тренировать свою зрительную память.

Тематическое занятие – занятие содействует развитию творческого воображения ребёнка.

Занятие-импровизация – на таком занятии учащиеся получают полную свободу. Подобные занятия пробуждают фантазию ребёнка, раскрепощают его; пользуются популярностью у детей и родителей.

Проверочное занятие – помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

Конкурсное игровое занятие – строится в виде соревнования в игровой форме для стимулирования творчества детей.

Комбинированное занятие – проводится для решения нескольких учебных задач.

Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год.

Партерный экзерсис на полу:

1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.
2. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы (развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пятого «ахиллового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов).
3. Повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи».
4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
6. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
7. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
8. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

9. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

Танцевальные движения:

1. Поклон реверанс.
2. Сценический шаг.
3. Шаг на полу пальцах.
4. Легкий бег.
5. Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя.
6. Удары стопой в 6-й и 3-й позициях.
7. Танцевальный бег с различным положением рук (на пояссе, в стороны, за спиной).
8. Притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах.
9. Ковырялочка.
10. Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
11. Движение головы; повороты в право, влево, вверх - вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
12. Боковой галоп.
13. Шаг польки.
14. Прыжки в 6 позиции, с поочередным выбрасыванием ног вперед;
15. Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю, 2-ю, позицию и обратно. Раскрытие рук из положения «на пояссе» в 1-ю и 2-ю позиции, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.

Положения рук:

1. Руки на пояссе «большой палец обращен назад».
2. Подбоченившись «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс».
3. Девочки придерживают руками юбочку «руки в локтях закруглены».
4. Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движениям.
5. Руки скрещены перед грудью.
6. Одна рука на пояссе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте «только девочки».
7. Руки уbraneы за спину.

Упражнения на ориентировку в пространстве:

1. Различие правой, левой, ноги, руки, плеча.
2. Повороты вправо и влево.
3. Построение в колонну по одному, по два в пары.
4. Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.
5. Круг, сужение и расширение круга.
6. «Воротца», «змейка», «спираль».
7. Свободное размещение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Методическое обеспечение программы

Таблица 5

№ п/п	Название разделов, тем	Методический и дидактический материал
1.	Вводное занятие	Двухъярусные станки, зеркала, деревянный пол, музыкальный инструмент (фортепиано, баян), инструкция по технике безопасности; Наглядные материалы: - схема «Позиции рук в русском народном танце»; - схема «Позиции положения рук в классическом танце»; - схема «Положения ног»; - фото-, видеоматериалы и т.д.

2.	Азбука музыкального движения	Станок, зеркала, деревянный пол, коврики, инструкция по технике безопасности. Музыкальная аппаратура (магнитофон, центр, плеер) наглядные материалы: - фотографии; - схемы позиций рук, ног; - схема положений у станка; -видео материал: «Мозаика», «Port de bras», мультфильмы. Различный реквизит для упражнений.
3.	Гимнастический партер	Станок, зеркала, деревянный пол, коврики. Музыкальная аппаратура, инструкция по технике безопасности. наглядные материалы: - фотографии; - схемы позиций рук, ног; - схема положений у станка; -видео материал: «Мозаика», «Port de bras», мультфильмы и т.д.
4.	Гимнастические упражнения с предметами	Станок, зеркала, коврики, реквизит (мяч, ленты, кольца, корзины, шары и т.); музыкальный инструменты – видеоматериал танцевальных коллективов; CD диски, музыкальная аппаратура (магнитофон, центр, плеер).
5.	Элементы классического танца	Станок, зеркала, деревянный пол, музыкальный инструмент (фортепиано), инструкция по технике безопасности. Нотный материал (Сборники музыкальных произведений) наглядные материалы: - фотографии; - схемы позиций рук, ног; - схема положений у станка; -видео материал: «Методика исполнения экзерсиса классического танца», «Port de bras» и т.п.
6.	Элементы русского народного танца	Станок, зеркала, музыкальный инструмент – баян; DVD с танцами народов разных национальностей; аудиокассеты; Наглядные пособия: «Схемы положений и позиций рук и ног»; методический материал: «Азбука русского народного танца», «Рисунок танца, его виды», «Методика исполнения экзерсиса у станка» и т.д.
7.	Элементы народного танца	Станок, зеркала, музыкальный инструмент – баян; музыкальная аппаратура (колонка, магнитофон, плеер, центр); DVD с танцами народов разных национальностей; аудиокассеты; Наглядные пособия: «Схемы положений и позиций рук и ног»; методический материал: «Азбука русского народного танца», «Рисунок танца, его виды», «Методика исполнения экзерсиса у станка», Лексический материал «Народные танцы» и т.д.
8.	Постановочная работа	Музыкальные инструменты (ложки, трещотки, фортепиано, баян), реквизит необходимый для танцевальной постановки, зеркала, станок, магнитофон, диски, видео – материал. Методический материал: «Сочинение танца», методическое пособие; «Рисунок танца, его виды», «Азбука русского народного танца», «Методика исполнения экзерсиса классического танца». Наглядные материалы: - схема «Позиции и положения рук в русском народном танце»; - схема «Позиции и положения рук в классическом танце»; - схема «Положения ног»; - фотоматериал.

9.	Сценическая практика	Сценическая площадка; хореографический зал, зеркала, станок, необходимый реквизит, музыкальный материал,
10.	Итоговое занятие	Станок, зеркала, деревянный пол, коврики, реквизит; аудиоаппаратура; CD-диски, флэш карты,

2.6. Условия реализации программы

Материально - технические:

Занятия по данной программе должны проводиться в специально оборудованном зале, представляющем собой просторное, проветриваемое помещение с деревянным некрашеным полом, оборудованное зеркалами, двухуровневым хореографическим станком, отвечающими санитарно-гигиеническим характеристикам (диаметр станка - 5 см, высота – 80 и 100 см., расстояние до стены - 30 см.). Желательно наличие раздевалки, а также:

- звуковоспроизводящая аппаратура (магнитофон, музыкальный центр);
- видео-приставка, телевизор;
- коврики (туристическая пенка) для удобства занятий партерным экзерсисом на полу;
- реквизит к танцевальным постановкам;
- костюмы для детей.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

- для девочек: гимнастический купальник, юбочка, балетки (чешки), гольфы или лосины, волосы должны быть собраны в пучок;
- для мальчиков: футболка белого цвета, шорты темного цвета, балетки (чешки), гольфы или носочки.

Методические:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, открытых занятий, бесед, мероприятий);
- учебно-дидактический материал;
- дидактические материалы (электронные носители с танцевальной, игровой музыкой по тематическому планированию), видеоматериалы.

Кадровые:

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «педагог дополнительного образования».

Техника безопасности:

- Инструктажи по технике безопасности обязательно проводятся педагогом и регистрируются в журнале детского объединения.

3.Рабочая программа воспитания

Программа создает условия для формирования индивидуальной траектории социализации каждого ребенка, его гармоничного развития с учетом имеющихся способностей и ресурсов, обеспечивает ему психологическую поддержку.

Целью воспитания: является формирование у учащихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- поддерживать традиции центра и инициативы по созданию новых, реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел;
- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм работы с учащимися;
- инициировать и поддерживать деятельность детских объединений;
- развивать предметно-эстетическую среду организации и реализовывать ее воспитательные возможности;

- организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития учащихся.

Программа способствует обретению ребенком психологического здоровья и благополучия, развитию личностной зрелости и гибкости, гармонизации отношений с педагогами, родителями, друзьями в условиях непрерывных быстрых изменений вокруг. Для создания оптимальных условий воспитательной деятельности процесс воспитания в ДО основывается на следующих принципах взаимодействия всех участников образовательного процесса:

- неукоснительное соблюдение законности прав семьи и ребенка, конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в объединениях дополнительного образования (далее объединения ДО) психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов ДО;

- реализация процесса воспитания через создание в объединениях ДО событийных мероприятий для детей, педагогов ДО и родителей с ярким, содержательным процессом, созданием положительных эмоций и доверительным отношением друг к другу;

- организация основных совместных дел детей и взрослых, как предмета демонстрации совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность мероприятий, как условия эффективности воспитания.

Воспитательные мероприятия проводятся по следующим направлениям деятельности:

- литературно-музыкальное;
- декоративно-прикладное;
- социально-гуманитарное;
- спортивное;
- техническое;
- туристско-краеведческое.

Календарный план воспитательной работы:

Беседы воспитательно-развивающего характера:

- День города Курска (история и традиции празднования);
- День народного единства (история праздника, памятник Минину и Пожарскому);
- Новый год (Откуда пришёл обычай встречать Новый год; Как отмечали Новый год в старину; Когда на Руси стали отмечать Новый год 1 января);
- День освобождения города Курска от немецко-фашистских захватчиков (15 месяцев оккупации; Звание «Город воинской славы»);
- День защитника Отечества (История и традиции);
- Международный женский день (История и традиции);
- Международный день полета человека в космос (День космонавтики, Первый полет человека в космос);
- Праздник Весны и Труда (История и традиции);
- День Победы (Вставай, страна огромная! Салют Победы; Парад Победы).

Работа с родителями

Проведение:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- индивидуальных и групповых консультаций по вопросам воспитания и обучения.

Внеаудиторная работа педагога:

- участие в конкурсах педагогического мастерства, научно-методических конференциях, семинарах, педагогических чтениях различного уровня;
- проведение мастер-классов, открытых занятий для педагогических работников учреждения.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№	Название мероприятия	форма	Срок и место проведения	Ответственный
	«Полная миска» Сбор корма для животных приюта	акция	Приют в деревне Чаплыгино, октябрь	Пдо
	«Покормите птиц»	акция	Северо-западный микрорайон, ноябрь	Пдо
	«Пожелание Деду Морозу»	конкурс	Вк, декабрь	Пдо
	«Экологическая грамотность-залог здоровья»	конкурс	МБУ ДО «ЦДТ», март	Пдо

5. Список литературы

Литература, используемая педагогом

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
4. Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии. 1998. N 4.
5. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005.
6. Смей Л. Танцы. Начальный курс //М., «Астрель», 2001г.
7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
8. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. Москва, ЭКСМО, 2003.
9. Фоменко И.М. Основы народно сценического танца //Орел - 2002г.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Бардина С.Ю. Балет уроки //М., Изд. АСТ, 2003 г.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика ПС-Петербург, НИИ «Гириконд», 2000 г.
4. Бурмистрова И. Школа танца для юных //М., «Эскимо», 2003 г.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца //Изд. «Лань», 2003 г.
6. Смей Л. Танцы. Начальный курс //М., «Астрель», 2001г.
7. Шкурко Т. А. Теоретическое обоснование использования танца как средства коррекции отношений в семье // Современная семья: проблемы и перспективы. - Ростов-на-Дону, 1998. - С. 67-68.

Информационные ресурсы

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей); <http://dop.edu.ru/home/38>
2. Портал «Дополнительное образование» <http://dopedu.ru/>
3. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании предназначенный для педагогов, администрации, родителей. <http://dop-obrazovanie.com/>
4. Федеральный Центр образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
5. Педсовет <http://pedsovet.org/m/>
6. Внешкольник. РФ <http://dop-obrazovanie.com/>
7. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

8. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
<http://www.ict.edu.ru>
9. Комитет образования Курской области <http://www.edu46.ru>
10. Детский развивающий портал <http://pochemu4ka.ru>.
11. Развивающие игры для детей baby-gamer.ru.

**Календарно-тематическое планирование
на 2025-2026 учебный год
1 год обучения**

Таблица 7

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и тип занятия	Место проведения занятия
1.	Сентябрь		Вводное занятие	2	Беседа Занятие - показ; занятие – соревнование; занятие - практикум; занятие – беседа.	Зал хореографии
2.			- музыкальные игры для знакомства	2		Зал хореографии
3.			Ритмические упражнения: Музыка и движения	2		Зал хореографии
4.			Ритмические упражнения: упражнения для развития чувства ритма, слуха	2		Зал хореографии
5.			Ритмические упражнения: положения рук	2		Зал хореографии
6.			- Работа по диагоналям	2		Зал хореографии
7.			Рисунки танца: Линии, круг, змейка, ручеек и т.д	2		Зал хореографии
8.	Октябрь		Ритмические упражнения: положения ног (1,2 позиция)	2	Занятие - показ; занятие – соревнование; занятие - практикум; занятие – беседа	Зал хореографии
9.			Ритмические упражнения: упражнения на 2/4, 3 /4 4/4 (характер)	2		Зал хореографии
10.			Музыкально – ритмические игры: «Козочка и волк»	1		Зал хореографии
11.			Ритмические упражнения: упражнения для развития чувства ритма, слуха	3		Зал хореографии
12.			Ритмические упражнения: «Жучок паучок» (упражнения на внимание)	1		Зал хореографии
13.			Ритмические упражнения: «Часики» (работа над корпусом)	1		Зал хореографии
14.			Ритмические упражнения: Постановка корпуса	2		Зал хореографии
15.			Ритмические упражнения: «Мельница», «Веселый дровосек» (работа над мышцами ног)	2		Зал хореографии
16.			Ритмические упражнения: «Волшебный мячик» (развитие воображения)	2		Зал хореографии
17.			Ритмические упражнения: «Утенок» (работа над мышцами шеи)	1		Зал хореографии
18.			Ритмические упражнения: «Хлоп, хлоп – топ, топ» (ритмические рисунки)	1		Зал хореографии
19.			Музыкально – ритмические игры: «Зайчик»	1		Зал хореографии
20.			Музыкально – ритмические игры: игра «Плетень»	1		Зал хореографии
21.	Ноябрь		Гимнастический партер: «ушки зайки» (работа над стопами и подъемом ног)	1	Занятие - практикум; занятие – беседа, занятие сказка	Зал хореографии
22.			Гимнастический партер: «Складочка»	1		Зал хореографии
23.			Гимнастический партер: «Стульчик» (упражнения для равновесия)	1		Зал хореографии
24.			Гимнастический партер: «Лодочка» - упражнения для закрепления мышц спины	1		Зал хореографии
25.			Гимнастический партер: «Коробочка», «Тюльпан»	2		Зал хореографии
26.			Гимнастический партер: «Березка»	2		Зал хореографии
27.			Гимнастический партер: «Невалышка»	1		Зал хореографии
28.			Музыкальные игры: «Ручеек»	1		Зал хореографии
29.			Гимнастический партер: «Пружинка»	1		Зал хореографии
30.			Гимнастический партер: «Хлопушка» (упражнение для развития выворотности)	1		Зал хореографии
31.	Декабрь		Импровизация под музыку	1	Занятие – лаборатория, занятие – импровизация, занятие	Зал хореографии
32.			Ритмические упражнения: Музыка и движения	1		Зал хореографии
33.			Ритмические упражнения: Понятие «мелодия»	1		Зал хореографии

34.		Ритмические упражнения: Ритмические выступивания	1	– сказка.	Зал хореографии
35.		Ритмические упражнения: Работа по диагонали	4	Занятие – импровизация, занятие – сказка	Зал хореографии
36.		Импровизация под музыку	2		Зал хореографии
37.		Ритмические упражнения: упражнения на внимание	2		Зал хореографии
38.		Ритмические упражнения: «Зеркало» (упражнения на развитие внимания, воображения, координации в пространстве)	2		Зал хореографии
39.		Постановочная работа: «Снегурочки» (танцевальный этюд)	5	Занятие - показ; занятие – практическое занятие, занятие - игра	Зал хореографии
40.		Гимнастический партер: «Горка, «Жираф», «Лягушка»	1		Зал хореографии
41.	Январь	Ритмические упражнения: «Колобок» (музыкальная сказка)	2	Занятие - показ; практическое занятие, занятие – соревнование; занятие – беседа, занятие сказка.	Зал хореографии
42.		Ритмические упражнения: «Пружинка» (прыжки по позициям – 6, свободная 1)	2		Зал хореографии
43.		- Работа по диагоналям (упражнения для развития координации)	1		Зал хореографии
44.		Ритмические упражнения: Ритмические выступивания, фразы, мелодия	1		Зал хореографии
45.		Музыкально – ритмические игры: Работа с предметами (платочек, ленты, скакалка, ложки)	4	Занятие – импровизация, занятие – сказка	Зал хореографии
46.		«Забавный кузовок» (этюд с предметами)	2		Зал хореографии
47.		Работа с помпонами	2		Зал хореографии
48.	Февраль	Гимнастический партер: «Лодочка» - упражнения для закрепления мышц спины	1	Практические занятия, беседа, занятие путешествие, занятие – обсуждение; комбинированное занятие	Зал хореографии
49.		Гимнастический партер: «Коробочка», «Тюльпан»	0,5		Зал хореографии
50.		Гимнастический партер: «Березка»	0,5		Зал хореографии
51.		Гимнастический партер: «подготовка к мостику», «ветерок»	2		Зал хореографии
52.		«Часики», упражнение для развития гибкости корпуса и укрепления мышц	2		Зал хореографии
53.		Работа в парах, в группах	2		Зал хореографии
54.		Танцевальный этюд «Сладкоежка»	4		Зал хореографии
55.		Импровизация под музыку	1		Зал хореографии
56.		- «Смешарики» (упражнения для развития эмоциональной стороны)	1		Зал хореографии
57.		Гимнастический партер: «Яблочко», «лягушка», «Книжечка» (комплекс упражнения для растяжки)	2		Зал хореографии
58.	Март	- Танцевальный этюд с помпонами	4	Занятие - показ; практическое занятие, занятие –сказка, игра	Зал хореографии
59.		- Работа в парах, «Собери свое лукошко»	1		Зал хореографии
60.		Музыкально – ритмические игры: - Работа с предметами (платочек, ленты, скакалка, ложки)	3		Зал хореографии
61.		Музыкально – ритмические игры: Работа со скакалкой	2		Зал хореографии
62.		Импровизация под заданную музыку	1	Занятие – беседа, занятие сказка	Зал хореографии
63.		Ритмические упражнения с элементами гимнастики: Постановка корпуса	4		Зал хореографии

64.			Ритмические упражнения с элементами гимнастики: Шаги (простые, приставные, с поднятием колена)	1		Зал хореографии
65.			Ритмические упражнения с элементами гимнастики: Подготовка к колесу («Зайчики»)	2		Зал хореографии
66.	Апрель		Знакомство с понятием «Классический танец»	1	Практические занятия, беседа, занятие путешествие, занятие – обсуждение; комбинированное занятие	Зал хореографии
67.			Экзерсис классического танца у станка: Постановка корпуса	2		Зал хореографии
68.			Экзерсис классического танца у станка: Plie (комбинация)	2		Зал хореографии
69.			Позиции рук: подготовительное положение	1		Зал хореографии
70.			1 позиция, 2 позиция рук	1		Зал хореографии
71.			Позиции рук: 3 позиция	1		Зал хореографии
72.			Экзерсис классического танца у станка: 1 por de bras по 1 позиции	2		Зал хореографии
73.			Позиции ног: 1 свободная позиция, 6 позиция (работа у станка)	2		Зал хореографии
74.			Музыкально – ритмические игры: Работа с предметами (платочек, ленты, скакалка, ложки)	2		Комбинированные занятия контрольный срез
75.			Понятие «Русский танец», «Народный танец»	2	Теоретические, практические занятия, беседа	Зал хореографии
76.			Экзерсис народного танца: Позиции и положения рук	1		Зал хореографии
77.			Экзерсис народного танца: Позиции ног	1		Зал хореографии
78.	Май		Позиции ног: 1 позиция, 6 позиция (работа у станка)	1	Практические занятия	Зал хореографии
79.			Экзерсис классического танца у станка: Plie (комбинация)	1		Зал хореографии
80.			Экзерсис народного танца: «Хлопки» (ритмические рисунки)	1		Зал хореографии
81.			Дроби: простая выступивания	1		Зал хореографии
82.			Дроби: тройные притопы	1		Зал хореографии
83.			Дроби: присядка «мячик»	1		Зал хореографии
84.			Экзерсис народного танца: «гармошка» (комбинация)	1		Зал хореографии
85.			Экзерсис народного танца: «ковырялочка» (комбинация)	1		Зал хореографии
86.			- Танцевальный этюд «Топотуха»	2		Зал хореографии
87.			Работа по диагонали: Подскоки	1		Зал хореографии
88.			Работа по диагонали: Галоп (комбинации)	1		Зал хореографии
89.			Демонстрация знаний, умений и навыков.	2	Концерт	Зал хореографии

2 год обучения

Таблица 8

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и тип занятия	Место проведения занятия
1.	Сентябрь		Вводное занятие	2	Беседа	Зал хореографии
2.			Ритмические упражнения: Музыка и движения	2	Занятие - показ; занятие – практикум;	Зал хореографии
3.			Ритмические упражнения: упражнения для развития чувства ритма, слуха	2		Зал хореографии

4.			Ритмические упражнения: положения и позиции рук	2		занятие – беседа.	Зал хореографии
5.			Ритмические упражнения: положения ног	2			Зал хореографии
6.			Ритмические упражнения: упражнения на 2/4 и на 4/4 (характер)	1			Зал хореографии
7.			Музыкально – ритмические игры: «Козочка и волк»	1			Зал хореографии
8.	Октябрь		Импровизация под музыку	2		Занятие – практикум; занятие – беседа, занятие - путешествие	Зал хореографии
9.			Ритмические упражнения: Музыка и движения	2			Зал хореографии
10.			Ритмические упражнения: Понятие «мелодия»	2			Зал хореографии
11.			Ритмические упражнения: Ритмические выступивания	2			Зал хореографии
12.			Ритмические упражнения: «Зеркало» (упражнения на развитие внимания, воображения, координации в пространстве)	2			Зал хореографии
13.			Гимнастический партер: «ушки зайки» (работа над стопами и подъемом ног)	2		Занятие - показ; практическое занятие, занятие – соревнование; занятие – беседа, занятие сказка.	Зал хореографии
14.			Гимнастический партер: «Складочка»	2			Зал хореографии
15.			Музыкально – ритмические игры: Работа с предметами (платочек, ленты, скакалка, ложки)	2			Зал хореографии
16.			-Гимнастический партер: «Коробочка», «Тюльпан»	2			Зал хореографии
17.			Гимнастический партер: «Березка»	2			Зал хореографии
18.	Ноябрь		Гимнастический партер: «кошечка», «лисичка»	1		Практическое занятие, занятие – соревнование; занятие – беседа, занятие сказка.	Зал хореографии
19.			Гимнастический партер: «Горка», «Жираф», «Разножка»	2			Зал хореографии
20.			Гимнастический партер: подготовка к колесу	2			Зал хореографии
21.			Гимнастический партер: «Неваляшка» (развороты)	1			Зал хореографии
22.			Позиции рук: подготовительное положение	1		Занятие –сказка, занятие – беседа, занятие - игра	Зал хореографии
23.			1 позиция, 2 позиция рук	1			Зал хореографии
24.			Позиции рук: 3 позиция	1			Зал хореографии
25.			Экзерсис классического танца у станка: Постановка корпуса	2			Зал хореографии
26.			Экзерсис классического танца у станка: Plie (комбинация)	2			Зал хореографии
27.			Работа по диагонали: «Циркуль» (подготовка)	2		Теоретические, практические занятия, беседа	Зал хореографии
28.			- Шаги, (Комбинации)	1			Зал хореографии
29.	Декабрь		Знакомство с сценическим образом (просмотр сюжета, прослушивание музыки, разучивание комбинаций)	2			Зал хореографии
30.			- Танцевальная постановка «Зима»	2			Зал хореографии
31.			Работа над отдельными элементами танца «Зима»	2			Зал хореографии
32.			Экзерсис классического танца у станка: Plie (комбинация)	1		Теоретические, практические занятия, беседа	Зал хореографии
33.			Экзерсис классического танца у станка: Bt.tendu в чистом виде	2			Зал хореографии
34.			Экзерсис классического танца у станка: 1 por de bras по 1 позиции	2			Зал хореографии
35.			Работа по диагонали: Прыжки	1			Зал хореографии
36.			Знакомство со сценической площадкой, «Понятие сцена»	1	Теоретические,		Зал хореографии

37.	Январь		Репетиционная работа, хореографическая постановка «Зима»	1	практические занятия, беседа	Зал хореографии
38.			Работа над отдельными элементами танца, Эмоциональная окраска танца	2		Зал хореографии
39.			Знакомство с сценическим образом (просмотр сюжета, прослушивание музыки, разучивание комбинаций)	2		Практические занятия, комбинированное занятие
40.			«Веселый чемоданчик» (хореографическая постановка)	2		Зал хореографии
41.			Экзерсис классического танца на середине зала: Por de bras по 1, 2 по 1-ой позиции	2		Практические занятия, беседа, смотры знаний и умений; занятие – сказка, занятие соревнование, комбинированное занятие, занятие конкурс.
42.			Экзерсис классического танца на середине зала: прыжки по 1-ой позиции	2		Зал хореографии
43.			Работа по диагонали: «Циркуль» (понятие «точка»)	4		Зал хореографии
44.			Экзерсис классического танца у станка: Plie (комбинация)	2		Зал хореографии
45.	Февраль		Экзерсис классического танца у станка: Relevoland по 1-ой позиции в сторону	2	теоретические, практические занятия, беседа	Зал хореографии
46.			Экзерсис классического танца у станка: Bt.tendu jette в сторону по 1-ой позиции	2		Зал хореографии
47.			Экзерсис классического танца на середине зала: Por de bras по 1, 2 по 1-ой позиции	2		Зал хореографии
48.			Экзерсис классического танца на середине зала: прыжки по 1-ой позиции	2		Зал хореографии
49.			Работа по диагонали	2		Зал хореографии
50.			Понятие «Народный танец», Постановка корпуса в народном танце, особенности	2	теоретические, практические занятия, занятие – сказка, занятие – игра.	Зал хореографии
51.			Экзерсис народного танца: «гармошка» (комбинация)	1		Зал хореографии
52.			Экзерсис народного танца: «ковырялочка» (комбинация)	1		Зал хореографии
53.	Март		Экзерсис классического танца у станка: Bt.tendu jette в сторону по 1-ой позиции	2	теоретические, практические занятия, беседа	Зал хореографии
54.			Работа по диагонали: Tour chanes	2		Зал хореографии
55.			Экзерсис классического танца у станка: Rond de jambe par tere по 1-ой позиции	2		Зал хореографии
56.			Экзерсис классического танца на середине зала: прыжки по 1-ой позиции	1		Зал хореографии
57.			Экзерсис классического танца у станка (закрепление)	1		Зал хореографии
58.			Хореографическая постановка: изучение рисунков	1	занятие – соревнование; занятие – беседа занятие импровизация	Зал хореографии
59.			Хореографическая постановка: изучение комбинаций	2		Зал хореографии
60.			Хореографическая постановка: работа над отдельными элементами.	1		Зал хореографии
61.			Работа по диагонали: шаги с поднятием на носки	2	теоретические,	Зал хореографии

62.			Работа по диагонали: шаги с поднятием коленей	2	практические занятия, контрольный срез, соревнование, занятие – игра	Зал хореографии
63.			Экзерсис народного танца: Позиции и положения рук	2		Зал хореографии
64.	Апрель		Дробные композиции	2	Занятие-практикум, занятие- соревнование, занятия – игра конкурс, смотр знаний и умений	Зал хореографии
65.			«Полуприседание и полное приседание по выворотным позициям»	1		Зал хореографии
66.			- Экзерсис у станка (Battements tendus)	1		Зал хореографии
67.			«Простые выступивания»	2		Зал хореографии
68.			«Работа по диагоналям»	2		Зал хореографии
69.			Экзерсис на середине зала «подбивочка», «молоточки», «маятник»)	2		Зал хореографии
70.			Экзерсис на середине зала («гармошечка», «ковырялочка», «веревочка»)	2		Зал хореографии
71.			Дробные комбинации	2		Зал хореографии
72.			Ключи	2		Зал хореографии
73.			Вращения на середине зала	2		Зал хореографии
74.	Май		Экзерсис народного танца на середине зала	2	Занятие- соревнование	Зал хореографии
75.			Работа по диагонали	2		Зал хореографии
76.			«Веселый чемоданчик» (хореографическая постановка)	3	Практическое занятие	Зал хореографии
77.			Поэтапное изучение хореографических композиций «Веселый чемоданчик»	3		Зал хореографии
78.			Хореографическая постановка: работа над отдельными элементами.			Зал хореографии
79.			Репетиционная работа, хореографическая постановка «Веселый чемоданчик»	2	Практические занятия	Зал хореографии
80.			Работа над отдельными элементами танца, Эмоциональная окраска танца	2		Зал хореографии
81.			Демонстрация знаний, умений и навыков.	2	Занятие - концерт	Зал хореографии

Оценочные материалы

Методика диагностики по программе «Веснушки»

Таблица показателей диагностики

Таблица 9

Низкий уровень (2 балла)	Средний уровень (3 балла)	Высокий уровень (4 балла)
<i>1. Показатель «Знания, умения, навыки»</i>		
Ребёнок не стабильно занимается, с трудом выполняет программу, недостаточное продвижение в освоении программы.	Ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям. трудолюбие, заинтересованность учащегося, понимание и личный эмоциональный отклик на предложенные задания и упражнения.	Ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, устойчивый интерес к занятиям, безупречное исполнение заданий и упражнений.
<i>2. Показатель «Мотивация к виду деятельности»</i>		
Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация (познание, общение).	Четко выраженные потребности. Глубокое изучение предмета.
<i>3. Показатель «Активность на занятии»</i>		
Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решить, способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Легко, быстро увлекается любым делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
<i>4. Показатель «Нравственные установки»</i>		
Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	Осознает и соблюдает моральные нормы и правила поведения в социуме.
<i>5. Показатель «Эмоциональное состояние на занятии»</i>		
Замечает разные эмоциональные состояния. Пытается выразить свое состояние.	Распознает свои эмоции и эмоции других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, речи, голоса.	Распознает и оценивает свои эмоции и эмоции других людей по мимике, жестам, речи, интонации. Проявляет произвольную активность в выражении эмоций. Развита эмоциональная выразительность жестов, мимики, голоса.

6. Показатель «Педагогическая поддержка»									
Помощь			Содействие				Взаимодействие		
7. Показатель «Достижения»									
Пассивное участие в делах объединения.			Активное участие в делах объединения.				Активное участие в делах объединения и учреждения.		

Диагностическая карта мониторинга реализации программы

Таблица 10

№ п/ п	Ф.И. уч-ся	Сентябрь							Декабрь							Май											
		Показатели							Показатели							Показатели											
		1	2	3	4	5	6	7	Общий	Уровень надежности	1	2	3	4	5	6	7	Общий	Уровень надежности	1	2	3	4	5	6	7	Общий
				</																							

Методические материалы**Позиции рук и ног в классическом танце****1. Позиции рук***Подготовительная позиция*

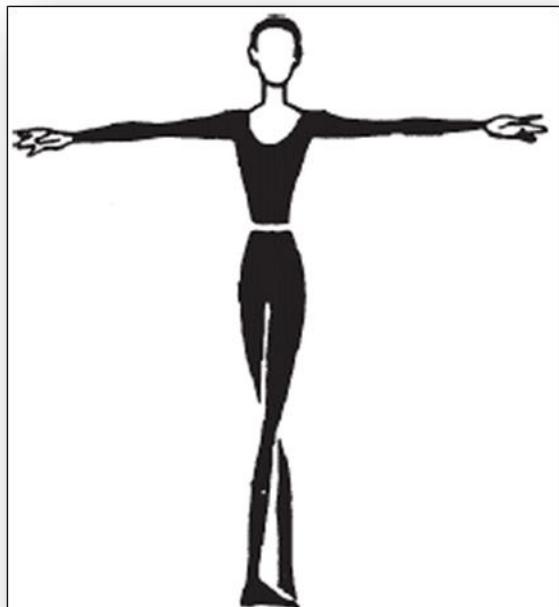
Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

*I – первая позиция*

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

*II – вторая позиция*

Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



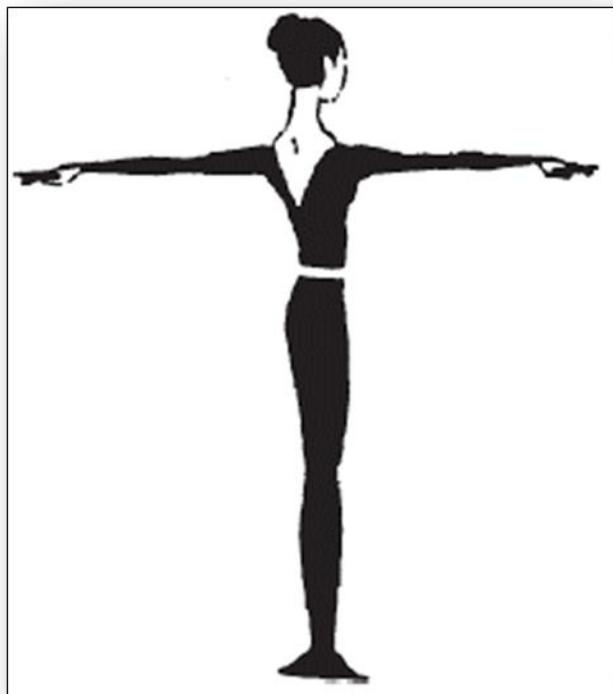
III – третья позиция

Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

Варианты положения рук

Правая рука в третьей позиции,
левая рука во второй позиции.





Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз.



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.

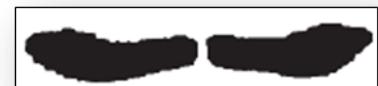


Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

1. Позиции ног

I – первая позиция

Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.



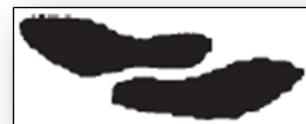
II – вторая позиция



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья позиция

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).



IV – четвертая позиция

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).



V – пятая позиция

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).



VI – шестая позиция

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).