

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития детей и подростков «Витамин»  
города Вязьмы Смоленской области**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МБУ ДО ЦРДИП «Витамин»  
г. Вязьмы  
Протокол № 4  
от «25» мая 2024 года

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО ЦРДИП  
«Витамин» г. Вязьмы  
\_\_\_\_\_ А.И. Козлова  
Приказ № 96-01-08  
от «25» мая 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности**

**«Витаминки»**

Возраст учащихся 5-7 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
Ионова Наталья Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Вязьма  
2024 год

## Содержание

1. Информационная карта.
2. Пояснительная записка.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Формы контроля и оценочные материалы.
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.
7. Литература.
8. Календарно-учебный график.

## 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА к программе «Витаминки»

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего общеразвивающую программу	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития детей и подростков «Витамин» г. Вязьмы Смоленской области
2	Адрес учреждения	215119, Смоленская область, г. Вязьма, ул. Ленина, 54
3	Дата утверждения программы	протокол педагогического совета № 04 от 25.05.2024 г.
4	Полное наименование программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Витаминки»
5	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5 -7 лет
6	Срок реализации программы	1 год (144 часа)
7	Сведения об авторе (Ф.И.О., образование, должность, квалификация)	Ионова Наталья Юрьевна, педагог дополнительного образования, высшее образование.
<b>Характеристика программы</b>		
8	Направленность программы	социально-педагогическая
9	Уровень программы	базовый
10	Цель	развитие физических и творческих способностей детей старшего дошкольного возраста посредством приобщения к активным занятиям ритмикой, формирование танцевальных знаний, умений, навыков
11	Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с основами гигиены.</li> <li>- учить заканчивать движения вместе с музыкой.</li> <li>- овладеть основами хореографии, правильными позициями ног и положением рук.</li> <li>- овладеть различными видами танцевальных шагов.</li> <li>- учить различать жанры музыкального сопровождения.</li> <li>- учить двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать опорно-двигательный аппарат.</li> <li>- развивать и поддерживать устойчивый интерес к занятиям ритмическими танцами.</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье, развивать</li> </ul>

		<p>физические качества детей и двигательные способности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать общую культуру ребенка.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать эстетический вкус, пробуждать в детях стремление к прекрасному, музыкальному и танцевальному творчеству.</li> <li>- воспитывать ответственность и целеустремленность.</li> </ul>
12	Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетический вкус, стремление к прекрасному, развитие музыкального и танцевального творчества</li> <li>- ответственность и целеустремленность.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие опорно-двигательного аппарат</li> <li>- развитие устойчивого интереса к занятиям танцами</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей</li> <li>- формирование общей культуры ребенка.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил ТБ, режима занятий, гигиенических основ занятий</li> <li>- умение двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом темпом</li> <li>- владение основами хореографии, правильными позициями ног и положением рук</li> <li>- владение различными видами танцевальных шагов.</li> </ul>

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Витаминки» имеет **социально-педагогическую направленность.**

Разработана на основе нескольких программ: Буренина А.И. Ритмическая мозаика. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста»; Кулагина И.Е. «Художественное движение» программа дополнительного художественного образования детей; Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации /сост. Н.К.Беспятова.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Витаминки» является **актуальной**, так как дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы

закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от 5-ти лет ребёнок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

**Отличительной особенностью** данной программы является знакомство учащихся с разнообразием тематических этюдов, которые дают представление о многообразии искусства танца и о его разнохарактерности.

Программа рассчитана для детей **5-7 лет**. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Для детей, **проявляющих выдающиеся способности**, предусмотрены танцевальные элементы повышенной сложности, постановка индивидуальных номеров.

Для детей, **проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях**, разработаны занятия с использованием ИКТ.

Для занятий в спортивно-танцевальном коллективе не требуется дополнительных затрат, так как все необходимое оборудование и инвентарь имеется в учреждении, поэтому посещать занятия могут и дети из малообеспеченных семей, неблагополучных семей, то есть дети, **находящиеся в трудных жизненных ситуациях**.

Особенностью программы является ее доступность для детей с **ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**, причем даже дети с легкой формой ментальной инвалидности смогут освоить танцевальные движения, приемы и виды танца, предусмотренные программой. Особенно актуальной данная программа станет для детей – инвалидов, которым по рекомендациям медико-психолого-педагогической комиссии рекомендованы занятия по дополнительным общеразвивающим программам социально-педагогической направленности.

**Педагогическая целесообразность.** Учитывая отсутствие у основной массы детей ярко выраженных способностей и достаточного уровня физической подготовки, программа предусматривает большое количество упражнений, укрепляющих мышечный аппарат и вырабатывающий правильную осанку. Включаются упражнения для музыкально-ритмического развития. Значительная часть программы обучения посвящена азбуке музыкального движения. Дети осваивают простейшие танцевальные шаги и несложные акробатические элементы, упражнения на развитие гибкости. Большое внимание уделяется формированию правильной осанки. Дети осваивают основы классического танца, позиции рук и ног, приседание, учатся выполнять танцевальные элементы.

**Срок реализации** программы «Витаминки» - 1 год. Общее количество часов 144.

**Основными формами обучения** на занятиях является коллективная, групповая, индивидуальная работа с детьми. На занятиях танцами используются следующие методы:

- игровой метод (игры способствуют развитию пластики, чувства ритма, музыкальности слуха, пантомимики);

- наглядный метод;
- концентрический метод;
- метод импровизации;
- музыкальное сопровождение как методический прием;
- методы стимулирования и мотивации:
- игры, эстафеты, викторины;
- убеждение, предъявление требований, поощрение.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут с перерывом в 10 минут.

**2.1. Цель программы** - развитие физических и творческих способностей детей старшего дошкольного возраста посредством приобщения к активным занятиям ритмикой, формирование танцевальных знаний, умений, навыков.

Выполнить поставленную цель позволит решение следующих **задач**:

*Образовательные:*

- Познакомить детей с основами гигиены.
- Учить заканчивать движения вместе с музыкой.
- Овладеть основами хореографии, правильными позициями ног и положением рук.
- Овладеть различными видами танцевальных шагов.
- Учить различать жанры музыкального сопровождения.
- Учить двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.

*Развивающие:*

- Развивать опорно-двигательный аппарат.
- Развивать и поддерживать устойчивый интерес к занятиям ритмическими танцами.
- Сохранять и укреплять здоровье, развивать физические качества детей и двигательные способности.
- Формировать общую культуру ребенка.

*Воспитательные:*

- Воспитывать эстетический вкус, пробуждать в детях стремление к прекрасному, музыкальному и танцевальному творчеству.
- Воспитывать ответственность и целеустремленность.

## **2.2. Планируемые результаты:**

После изучения программы ребенок должен достичь определенных результатов, а именно:

**Личностные результаты:**

- эстетический вкус, стремление к прекрасному, развитие музыкального и танцевального творчества
- ответственность и целеустремленность.

**Метапредметные результаты:**

- развитие опорно-двигательного аппарат
- развитие устойчивого интереса к занятиям танцами

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей
- формирование общей культуры ребенка.

**Предметные результаты:**

- знание правил ТБ, режима занятий, гигиенических основ занятий
- умение двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом темпом
- владение основами хореографии, правильными позициями ног и положением рук
- владение различными видами танцевальных шагов.

**3. Учебный план программы «Витаминки»  
(1 год, 144 часа)**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Азбука музыкальности	10	4	6	Показательные выступления
3.	Развитие двигательных качеств и умений	80	-	80	Контрольные упражнения
4.	Основы хореографии	20	2	18	Контрольные упражнения
5.	Танцевальные композиции и сюжетные танцы	30	-	30	Выступления на концертах
6.	Итоговое занятие	2	-	1	Отчетный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

**4. Содержание учебной программы «Витаминки»**

**Вводное занятие - 2 часа**

Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Гигиена тела, одежды, обуви. Игра «Знакомство».

**Азбука музыкальности - 10 часов**

**Теоретическая часть:** Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная.

Перестроение из одних рисунков в другие. Логика поворота вправо и влево. Соотнесения пространственных построений с музыкой. Имитационные движения.  
**Практическая часть:** Движения под музыку. Ходьба: бодрая, спокойная на полупальцах, на носках, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг). Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ: «бабочки», «ручейки» и т.д. Прыжковые движения: на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, «лошадки», подскоки. Плясовые движения: простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой.

### **Развитие двигательных качеств и умений - 80 часов**

#### Ритмические упражнения

##### **Практическая часть:**

###### *Упражнения для мышц шеи:*

-движения головы (наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения);

###### *Упражнения для рук и плечевого пояса:*

-поднимание рук в стороны, вперед, вверх, простейшие ассиметричные движения прямых рук;

-махи и круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях:

одновременно двумя руками;

попеременно левой, правой рукой;

-волнообразные движения рук из разных исходных положений;

-сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, сгибание и разгибание рук одновременно в плечевых суставах;

-упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

потряхивание расслабленными руками;

последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, плеч.

###### *Упражнения для туловища:*

-движения туловища (наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; повороты туловища направо и налево);

-движения туловища, усложненные движения рук и ног;

-наклоны и повороты туловища;

-круговые движения туловища и таза;

-поднятие и опускание туловища из положения «лежа на полу», руки вдоль тела;

-упражнения на расслабление (расслабленные наклоны головы и туловища, постепенное снижение напряжения мышц туловища и шеи).

###### *Упражнения для ног:*

-ходьба, бег в разном темпе, в разнообразных комбинациях;

-прыжки-подскоки:

на двух ногах и на одной ноге;

с различными положениями рук;

с поворотами;

с движениями рук, туловища, ног;

выпады в разные направления;

полуприседания и приседания на носках и на всей ступне;

-упражнения на расслабление, расслабленный бег, ходьба, потряхивания;

- махи вперед и назад расслабленной ногой.

#### Упражнения на развитие гибкости

##### ***Практическая часть:***

- полушпагат с прогибанием туловища;
- «мост» из положения лежа на спине;
- глубокие наклоны корпуса назад и вниз;
- упражнение «рыбка»;
- стойка на «лопатках».

#### Упражнения на развитие координации и синхронности

##### ***Практическая часть:***

- наклон вперед из стойки на одной ноге;
- равновесие на одной ноге - «ласточка»;
- синхронные упражнения;
- упражнения на переключения внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- упражнения без зрительной ориентировки.

#### Упражнения на формирование осанки

##### ***Практическая часть:***

- упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой;
- ходьба под музыкальное сопровождение;
- упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела;
- игровое упражнение «Не урони мешочек».

#### **Основы хореографии - 20 часов**

##### ***Теоретическая часть:***

Схема зала. Положения рук I, II, III. Положения ног I, II, III, V, VI

##### ***Практическая часть:***

- постановка корпуса;
- движение кисти;
- положения рук I, II, III;
- положения ног у станка I, II, III, V, VI;
- приседание «PLIE».

#### **Танцевальные композиции и сюжетные танцы - 30 часов**

##### ***Практическая часть:***

- подбор и прослушивание музыкального произведения;
- анализирование музыки;
- комбинирование ранее изученных элементов в единую танцевальную композицию;
- постановка сюжетных танцев.

#### **Итоговое занятие - 2 часа**

Подведение итогов работы за год.

## 5. Формы аттестации

Результативность работы по программе определяется качеством выступлений детей на концертах, проведением отчётных концертов, открытых занятий для родителей.

### 5.1. Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Критерии оценки качества исполнения.

Отлично: методически правильное исполнение учебно- танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков; Хорошо: возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое; Удовлетворительно: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой;

Неудовлетворительно: комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой «зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### 5.2. Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	игровая	музыкально-игровой метод	Инструктажи по ТБ	изучение материала в форме беседы
2.	Азбука музыкальности	групповая	музыкально-игровой метод		выполнение движений, шагов
3.	Развитие двигательных качеств и умений	групповая	упражнения		Выполнение упражнений
4.	Основы хореографии	групповая	занятия		Выполнение основ экзерсиса
5.	Танцевальные	групповая	занятия	разработка	

	композиции и сюжетные танцы			занятия	
6.	Итоговое занятие	групповая	упражнения		Тестирование и диагностика

### 6. Условия реализации программы

Для успешного проведения занятий ритмикой необходим светлый просторный зал с зеркалами, станком, матами, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, спортивное оборудование, сценические костюмы.

### 7. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис - пресс Рольф, 1999.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Что может ритмическая гимнастика? - М.: Советский спорт, 1998.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: ВЛАДОС, 2003.
5. Косенкова С.В. Постановка руки. Из опыта работы педагогов дополнительного образования музыкальных и хореографических коллективов. Практические советы. - Москва, 2003.
6. Кулагина И.Е. Художественное движение, программа дополнительного художественного образования детей. - Москва: Просвещение, 2006.
7. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации /сост. Н.К.Беспятова - 2-е изд. - М.: Айрис - пресс, 2004.
8. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – Слуцкая С.Л., 2006.
9. Танцевальная ритмика – Суворова Т.

### Интернет-ресурсы:

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
3. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>

### 8. Календарный учебный график программы «Витаминки»

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	По расписанию	теория	2	Режим занятий. Инструктаж по ТБ. Гигиена тела, одежды, обуви. Игра «Знакомство».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа
2	По расписанию	теория	2	Мелодия и движения. Темп. Контрастная музыка.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа
3	По расписанию	теория	2	Перестроение из одних рисунков в другие. Логика поворота вправо и влево. Соотнесения пространственных построений с музыкой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа
4	По расписанию	практика	2	Движения под музыку. Ходьба: бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, высокий шаг.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Творческое занятие
5	По расписанию	практика	2	Бег легкий, ритмичный, передающий различные образы. Прыжковые движения.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
6	По расписанию	практика	2	Плясовые движения: простейшие элементы народных плясок, притопывание одной ногой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	
7	По расписанию	практика	2	Упражнения для мышц шеи: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения головой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
8	По расписанию	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук, простейшие ассиметричные движения прямых рук.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
9	По расписанию	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: махи и круги руками в разных плоскостях: одновременно двумя руками.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
10	По расписанию	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: махи и круги руками в разных плоскостях: попеременно левой, правой рукой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
11	По расписанию	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: волнообразные движения рук из разных исходных положений.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
12	По	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные

	расписанию			разгибание рук в локтевых суставах, сгибание и разгибание рук одновременно в плечевых суставах.		упражнения
13	По расписанию	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса: потряхивание расслабленными руками.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
14	По расписанию	практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса: упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса: последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, плеч.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
15	По расписанию	практика	2	Упражнения для туловища :наклоны туловища; повороты туловища.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
16	По расписанию	практика	2	Упражнения для туловища: движения туловища, усложненные движения рук и ног.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
17	По расписанию	практика	2	Упражнения для туловища: глубокие наклоны и повороты туловища.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
18	По расписанию	практика	2	Упражнения для туловища: круговые движения туловища и таза.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
19	По расписанию	практика	2	Упражнения для туловища: поднятие и опускание туловища из положения «лежа на полу», руки вдоль тела.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
20	По расписанию	практика	2	Упражнения для туловища: расслабленные наклоны головы и туловища, постепенное снижение напряжения мышц туловища и шеи.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
21	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: ходьба, бег в разном темпе, в разнообразных комбинациях.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
22	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: прыжки-подскоки на двух ногах и на одной ноге.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
23	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: прыжки-подскоки с различными положениями рук.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
24	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: прыжки-подскоки с поворотами.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
25	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: прыжки-подскоки с движениями рук, туловища, ног.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
26	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: выпады в разные направления.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения

27	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: полуприседания и приседания на носках и на всей ступне.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
28	По расписанию	практика	2	Упражнения для ног: расслабленный бег, ходьба, потряхивания, махи вперед и назад расслабленной ногой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
29	По расписанию	практика	2	Упражнения на развитие гибкости полушпагат с прогибанием туловища.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
30	По расписанию	практика	2	Упражнения на развитие гибкости «мост» из положения лежа на спине.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
31	По расписанию	практика	2	Упражнения на развитие гибкости глубокие наклоны корпуса назад и вниз.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
32	По расписанию	практика	2	Упражнения на развитие гибкости упражнение «рыбка».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
33	По расписанию	практика	2	Упражнения на развитие гибкости стойка на «лопатках».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
34	По расписанию	практика	2	Упражнения наклон вперед из стойки на одной ноге.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
35	По расписанию	практика	2	Упражнения равновесие на одной ноге - «ласточка».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
36	По расписанию	практика	2	Синхронные упражнения.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
37	По расписанию	практика	2	Упражнения на переключения внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
38	По расписанию	практика	2	Упражнения без зрительной ориентировки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
39	По расписанию	практика	2	Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
40	По расписанию	практика	2	Упражнения ходьба под музыкальное сопровождение.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
41	По расписанию	практика	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
42	По расписанию	практика	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
43	По расписанию	практика	2	Игровое упражнение «Не урони мешочек».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Игра

44	По расписанию	практика	2	Игра «День – Ночь» под музыкальное сопровождение.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Игра
45	По расписанию	практика	2	Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой под музыкальное сопровождение.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
46	По расписанию	теория	2	Анализирование музыки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа
47	По расписанию	практика	2	Позиции рук I, II, III. Позиции ног I, II, III, IV, V, VI.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
48	По расписанию	практика	2	Упражнения на постановку корпуса.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
49	По расписанию	практика	2	Упражнения на движение кисти.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
50	По расписанию	практика	2	Упражнения для позиции рук I, II, III.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
51	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение позиций рук, позиции ног у станка I, II, III.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
52	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение позиций ног I, II, III. Позиции ног у станка IV, V, VI.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
53	По расписанию	практика	2	Упражнения на закрепление позиций ног у станка I, II, III, IV, V, VI.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
54	По расписанию	практика	2	Упражнения на закрепление позиций рук.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
55	По расписанию	практика	2	Упражнения на приседание «PLIE».	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
56	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение и закрепление основ хореографии.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
57	По расписанию	практика	2	Упражнения на подбор и прослушивание музыкального произведения.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
58	По расписанию	практика	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков различные темпы музыки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
59	По расписанию	практика	2	Комбинирование ранее изученных элементов.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
60	По	практика	2	Работа над синхронным исполнением ранее изученных	МБУ ДО ЦРДиП	Тренировочные

	расписанию			элементов.	«Витамин»	упражнения
61	По расписанию	практика	2	Конструктивная постановка и размещение позиций.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
62	По расписанию	практика	2	Работа над перестроением из одних танцевальных рисунков в другие.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
63	По расписанию	практика	2	Упражнения на закрепление перестроений, танцевальных рисунков и размещения позиций.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
64	По расписанию	практика	2	Комбинирование ранее изученных элементов в единую танцевальную композицию.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
65	По расписанию	практика	2	Постановка сюжетных танцев.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
66	По расписанию	практика	2	Работа над пластичным и синхронным исполнением танцевальных композиций.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
67	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение и закрепление основ хореографии.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
68	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение и закрепление простейших элементов народных плясок.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
69	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
70	По расписанию	практика	2	Упражнения на повторение и закрепление упражнений для ног и туловища.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
71	По расписанию	практика	2	Повторение и закрепление упражнений для рук и плечевого пояса.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
72	По расписанию	практика	2	Подведение итогов работы за год.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения

