

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 232  
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ № 232  
\_\_\_\_\_ Л.В. Сметанина  
Приказ №1-од  
от «01» сентября 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«EraLash»**

Возраст обучающихся: 4 - 8 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Прудникова Алина Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Кемерово, 2022

## Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Ожидаемые результаты	23
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	24
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	32
2.3. Формы аттестации	32
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	34
2.6. Список литературы	41

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Программа модифицированная, стартового уровня.

Направленность программы: художественная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная мозаика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- ▶ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ▶ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ▶ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ▶ Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- ▶ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ▶ Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ▶ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ▶ Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- ▶ Локальные акты учреждения: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.
- ▶ - Санитарные правила СП 2.4 3648-20 от 28 сентября 2020 года № 28, вступившие в силу с 1 января 2021 года.

Программа «Танцевальная мозаика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой по хореографии художественной направленности.

Данная Программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- приобщение дошкольников к хореографическому искусству;
- развитие мотивации детей дошкольного возраста к познанию и творчеству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Данная программа по хореографии формирует нравственность, культуру поведения, самостоятельность, любознательность, закладывает основы эстетики.

Во время занятий с дошкольниками обязательно используются элементы игры. Игровые моменты повышают физическую активность, дети становятся ловкими, хорошо координированными, физически совершенными, а значит, здоровыми, закаленными, эмоционально богатыми и эстетически развитыми.

Хореография в процессе воспитания ребенка затрагивает эмоциональную и духовно – нравственную сферу через показ, имитацию человеческих характеров, способствует формированию моральных качеств. Результатом этого становится то, что ребенок начинает различать плохое и хорошее, чувствовать прекрасное начало, приобщаться к миру духовности и красоты.

**Актуальность Программы** – заключается в формировании духовно – нравственной и гармонично развитой личности, пробуждении мотивации занятием хореографией, раскрытии индивидуальных творческих способностей, приобщении к концертным выступлениям, способствующим положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья дошкольника.

**Педагогической целесообразностью** данной программы является возможность использования познавательных и воспитательных задач, которые способствуют формированию и развитию творческих и индивидуальных способностей дошкольников, чувства прекрасного, эстетического вкуса, нравственности.

**Новизна** данной программы является активное развитие у детей импровизационных способностей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от четырёх до восьми лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного.

Занятие танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, оно развивает образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививает любовь к прекрасному и способствует развитию гармоничной личности дошкольника.

Танец является одновременно комплексом двигательных упражнений, отвечает при этом требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию. Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, скорректировать осанку, выработать координацию и чувство ритма, развить силу и выносливость, научиться двигаться выразительно в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления.

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, воспитываются такие личностные качества, как воля, дисциплинированность и уверенность в себе.

Таким образом, хореография оказывает разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, и просто вызывая у детей яркие эмоциональные импульсы, даря радость и удовольствие от движения.

Программный материал органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир детей, способствует их гармоничному духовному и физическому развитию. Используемые в хореографии и ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

На первом году обучающимся по программе «Танцевальная мозаика» предоставляется возможность посредством игры освоить основы хореографии, ритмики и импровизационных основ, и подготовиться к более углубленному изучению танцевального искусства. На втором году обучения добавляются простые элементы акробатики с целью развития силы, выносливости и координации, что позволяет развить соответствующие группы мышц для их более эффективной работы в дальнейшем, на более сложном хореографическом материале. На третьем году обучения закрепляются уже изученные навыки, усложняются элементы акробатики, а также комбинируется между собой уже изученный материал. Обучающиеся изучают элементы классического и детского танца, учатся импровизировать и выражать свои эмоции посредством движения.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению, а также происходит развитие креативности. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательно - воспитательной

деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

## 1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- **Обучающие:**

- обучить основам партерной гимнастики;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

- **Развивающие:**

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

- **Воспитательные:**

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

Адресатом программы являются дети 4-8 лет с любым уровнем исходных данных. Программа рассчитана на то, чтобы научить основам танцевального искусства ребенка, не имеющего опыта занятий хореографией.

Срок освоения программы – 3 года.

Объём программы – 245 часа:

1й год обучения – 92 часов,

2й год обучения – 118 часов;

3й год обучения – 118 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

для детей 4-5 лет 2 раза в неделю

для детей 5-8 лет 3 раза в неделю

Длительность занятий:

- для детей 4-5 лет 20 минут;
- для детей 5-6 лет 25 минут;
- для детей 6-7 лет 30 минут.

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуально-групповая. Занятие является комплексным, включает в себя изучение нового материала, повторение пройденного, музыкальные игры, танцевальные этюды и комбинации, а также творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Возможны следующие виды групповых занятий:

- практические занятия,
- импровизационные тренинги,
- беседы,
- игры,
- творческие обобщающие занятия (репертуар),
- экскурсии,
- посещение концертов и спектаклей,
- концертная деятельность,
- репетиционная работа.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Музыкальная грамота</b>				
1.1. Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование.
1.2. Характер музыки: грустный и веселый	3	0.5	2.5	устный опрос, наблюдение
1.3. Темп музыки: быстрый и медленный	3	0.5	2.5	устный опрос, наблюдение
1.4. Музыкальные игры	4	-	4	наблюдение
1.5. Ритмические игры	4	-	4	наблюдение
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика</b>				
2.1. Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса	5	-	5	наблюдение
2.2. Укрепление осанки	4	-	4	наблюдение
2.3. Растяжка мышц корпуса	4	-	4	наблюдение
2.4. Растяжка сухожилий ног	4	-	4	наблюдение
2.5. Укрепление мышц спины и живота	3	-	3	наблюдение
2.6. Развитие гибкости	5	-	5	наблюдение
2.7. Работа стоп	3	-	3	наблюдение
<b>Раздел 3. Танцевальные шаги</b>				
3.1. Шаг с носка	3	0.5	2.5	самостоятельное выполнение
3.2. Шаг на полупальцах	3	0.5	2.5	самостоятельное выполнение
3.3. Марш на месте	3	0.5	2.5	самостоятельное выполнение
3.5. Бег	3	0.5	2.5	самостоятельное выполнение
3.6 Прыжки	4	1	3	наблюдение
<b>Раздел 4. Детские танцы, комбинации, игры и импровизация</b>				
4.1. Танцевальные комбинации	9	1	8	самостоятельное выполнение, открытое занятие
4.2. Детские танцы	15	2	13	самостоятельное выполнение, открытое занятие, конкурсы, концерты
4.3. Танцевальные игры	6	-	6	наблюдение
4.4. Импровизация	3	0.5	2.5	творческая работа
Всего:	92	8	84	

## Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. Музыкальная грамота.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Практика: проведение занятия в форме собеседования.

Форма контроля: собеседование, наблюдение

Тема 1.2. Характер музыки.

Теория: понятие характера музыки, ее динамических оттенков.

Практика: определение характера музыки, выражение его при помощи пластических средств.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

Тема 1.3. Темп музыки.

Теория: понятие темпа музыки.

Практика: определение темпа музыки, выбор пластических средств в зависимости от темпа.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

Тема 1.4. Музыкальные игры.

Практика: выполнение игровых заданий, направленных на развитие музыкальности, чувства ритма, слухового внимания и реакции.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 1.5. Ритмические игры.

Практика: выполнение различных игровых заданий, направленных на формирование чувства ритма, слухового внимания и реакции.

Форма контроля: наблюдение.

### Раздел 2. Партерная гимнастика.

Тема 2.1. Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса

Практика: выполнение упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов рук (круги, махи, растяжение, «бабочка», «лягушка»).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Укрепление осанки.

Практика: выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки («стул» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.4. Растяжка мышц корпуса.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности мышц корпуса (наклоны, растяжения, «треугольник»).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.5. Растяжка сухожилий ног.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности сухожилий, мышц и связок ног (наклоны вперед, «складка», «разножка», «шпагат» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.6. Укрепление мышц спины и живота.

Практика: выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины, живота, развитие силы и выносливости в целом («лодочка», «планка», «рыбка» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.7. Развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений, направленных на улучшение гибкости различных отделов позвоночника (прогибы, «коробочка», «корзинка», «мост» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.8. Работа стопы.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и эластичности стоп, формирование красивого свода стопы, укрепление мышц стопы.

Форма контроля: наблюдение.

### **Раздел 3. Танцевальные шаги.**

Тема 3.1. Шаг с носка.

Теория: выворотность, правильное положение коленей, стопы.

Практика: выполнение выворотного шага с оттянутым носком.

Форма контроля: наблюдение

Тема 3.2. Шаг на полупальцах.

Теория: правильная работа коленей, стопы.

Практика: выполнение шага на высоких полупальцах с прямыми коленями.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.3. Марш на месте.

Теория: правильная работа коленей, стопы.

Практика: выполнение маршевого шага с высоким поднятием колена и оттянутыми носками.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.4. Бег.

Теория: правильная работа коленей, стопы, легкость прыжка.

Практика: выполнение бега с захлестом голени.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.5. Прыжки.

Теория: легкость при исполнении прыжков. Понятие баллона. Работа стопы и коленей.

Практика: выполнение прыжков (по шестой позиции, прыжок «звезда», «ракета».)

Форма контроля: зачет.

#### **Раздел 4. Детские танцы, танцевальные этюды, комбинации и танцевальные игры.**

Тема 4.2. Детские танцы.

Теория: описание образа танца, характера персонажей, настроения музыки и характера исполнения движений. Техника исполнения отдельных элементов и комбинаций.

Практика: изучение различных детских танцев, репертуар которых может варьироваться в зависимости от возраста обучающихся, общего уровня группы, и темы мероприятия, где может демонстрироваться результат работы.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение, открытое занятие, конкурсы, концерты.

Тема 4.1. Танцевальные комбинации.

Теория: техника исполнения отдельных элементов и их связок.

Практика: разучивание комбинаций, составленных из элементов различных разделов программы с целью их закрепления, отработки и развития представления о способах их применения в импровизации.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение, открытое занятие.

Тема 4.3. Танцевальные игры.

Практика: выполнение различных игровых заданий, направленных на развитие у детей музыкальности, танцевальности, артистичности, пространственной координации и творческих способностей.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.4. Импровизация

Теория: Умение сочетать импровизацию с метроритмом, характером и настроением музыки.

Практика: выполнение различных хореографических движений в зависимости с характером музыки.

Форма контроля: наблюдение.

### Учебно-тематический план второго года обучения

Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Музыкальная грамота</b>				
1.1. Вводное занятие.	1	-	1	собеседование, наблюдение,
1.2. Характер музыки	2	0.5	1.5	устный опрос, наблюдение
1.3. Темп музыки	2	0.5	1.5	устный опрос, наблюдение
1.4. Связь музыки и движений	2	0.5	1.5	Наблюдение
1.5. Музыкальные игры	2	-	2	Наблюдение
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика</b>				
2.1. Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса	4	-	4	Наблюдение
2.2. Укрепление осанки	5	-	5	Наблюдение
2.3. Растяжка мышц корпуса	5	-	5	Наблюдение
2.4. Растяжка мышц ног	4	-	4	Наблюдение
2.5. Укрепление мышц спины и живота	5	-	5	Наблюдение
2.6. Развитие гибкости	5	-	5	Наблюдение
2.7. Упражнения на выносливость	4	-	4	Наблюдение
2.8. Работа стоп	3	-	3	Наблюдение
<b>Раздел 3. Основы классического танца</b>				
3.1. Позиции ног (1, 2, 6)	3	0.5	2.5	Опрос
3.2. Постановка корпуса	2	0.5	1.5	Опрос
3.3. Releve (1, 2, 6)	3	0.5	2.5	Наблюдение
3.4. Demi plie	4	0.5	3.5	Наблюдение
<b>Раздел 4. Танцевальные шаги</b>				
4.1. Марш	2	0.5	1.5	Наблюдение
4.2. Подскоки	2	0.5	1.5	Наблюдение
4.3. Галоп (прямой, боковой)	3	0.5	2.5	Наблюдение
<b>Раздел 5. Вращения и прыжки</b>				
5.1. Вращения	4	1	3	Опрос
5.2 Прыжки	4	1	3	Опрос
<b>Раздел 6. Акробатика</b>				
6.1 Стойки	6	0.5	5.5	Наблюдение
6.2 Колесо	5	0.5	4.5	Наблюдение
6.3. Мост	6	0.5	5.5	Наблюдение
<b>Раздел 7. Детские танцы, танцевальные этюды, комбинации и игры</b>				
7.1. Детские танцы	15	1	14	самостоятельное выполнение,

				открытое занятие, конкурсы, концерты
7.2. Танцевальные комбинации	8	1	7	самостоятельное выполнение, открытое занятие
7.4. Импровизация	7	0.5	6.5	творческая работа
<b>Итого:</b>	118	11	107	

## Содержание программы второго года обучения

### Раздел 1. Музыкальная грамота.

#### Тема 1.1. Вводное занятие.

Практика: проведение занятия в форме собеседования.

Форма контроля: собеседование, наблюдение.

#### Тема 1.2. Характер музыки.

Теория: понятие характера музыки, ее динамических оттенков.

Практика: определение характера музыки, выражение его при помощи пластических средств.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

#### Тема 1.3. Темп музыки.

Теория: понятие темпа музыки.

Практика: определение темпа музыки, выбор пластических средств в зависимости от темпа.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

#### Тема 1.4. Музыкальные игры.

Практика: выполнение игровых заданий, направленных на развитие музыкальности, чувства ритма, слухового внимания и реакции.

Форма контроля: наблюдение.

### Раздел 2. Партерная гимнастика.

#### Тема 2.1. Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса

Практика: выполнение упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов рук (круги, махи, растяжение, «бабочка», «лягушка»).

Форма контроля: наблюдение.

#### Тема 2.2. Укрепление осанки.

Практика: выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки («стул» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Растяжка мышц корпуса.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности мышц корпуса (наклоны, растяжения, «треугольник»).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.4. Растяжка мышц ног.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности сухожилий, мышц и связок ног (наклоны вперед, «складка», «разножка», «шпагат» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.5. Укрепление мышц спины и живота.

Практика: выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины, живота, развитие силы и выносливости в целом («лодочка», «досточка», балансы сидя, «планка», «рыбка» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.6. Развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений, направленных на улучшение гибкости различных отделов позвоночника (прогибы, «коробочка», «корзинка», «мост», «верблюды» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.7. Упражнения на выносливость.

Практика: упражнения для развития выносливости (планка, «паучок».)

Тема 2.8. Работа стопы.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и эластичности стоп, формирование красивого свода стопы, укрепление мышц стопы.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Основы классического танца.

Тема 3.1. Позиции ног (1, 2, 6).

Теория: методика постановки ног в первую, вторую и шестую позиции, правильное положение стоп, суставов.

Практика: отработка позиций ног в сочетании с простыми элементами классического танца.

Форма контроля: опрос.

Тема 3.2. Постановка корпуса.

Теория: Постановка корпуса в хореографии.

Практика: Подтягивание и растягивание мышц спины вверх. Лёгкость в движении. Развитие выворотности. Работа с тазобедренным суставом.  
Форма контроля: опрос.

Тема 3.3. Releve (1, 2, 6).

Теория: баланс, выворотность при выполнении releve по первой, второй и шестой позиции.

Практика: поднятие полупальцы.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.4. Demi plie.

Теория: Развитие силы и эластичности мышц, выворотность тазобедренных суставов.

Практика: выполнение маленького приседания по первой и второй позиции.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Танцевальные шаги.

Тема 4.1. Марш.

Теория: правильная работа коленей, стопы.

Практика: выполнение маршевого шага с высоким поднятием колена и оттянутыми носками.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.2. Подскоки.

Теория: легкость прыжка, правильная работа коленей и стоп.

Практика: выполнение подскоков на месте, вокруг себя, в продвижении с оттянутыми носками.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.3. Галоп (прямой, боковой).

Теория: легкость прыжка, сохранение шестой позиции, работа стопы.

Практика: выполнение прямого и бокового галопа по кругу и в комбинациях.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5. Вращения и прыжки.

Тема 5.1. Вращения.

Теория: техника вращения на двух ногах на месте и в продвижении. Понятие точки.

Практика: выполнение вращений с сохранением точки (на двух ногах на месте, в слитный поворот в продвижении).

Форма контроля: опрос.

## Тема 5.2. Прыжки.

Теория: легкость при выполнении прыжков. Понятие баллона. Работа стопы и коленей.

Практика: выполнение прыжков (по шестой и первой позиции, прыжок «звезда», «лыжи», «ракета», с закреплением ног, с поджатыми ногами, на одной ноге, на двух).

Форма контроля: наблюдение.

## Раздел 6. Акробатика.

### Тема 6.1. Стойки.

Теория: Техника исполнения различных стоек. Работа разных групп мышц для сохранения баланса. Чистота линий.

Практика: Выполнение стойки на руках (у стенки со страховкой, стойка «березка»)

Форма контроля: наблюдение.

### Тема 6.2. Колесо.

Теория: Техника исполнения элемента «колесо». Правильное положение спины, рук и ног.

Практика: Выполнение элемента «колесо» на двух руках.

Форма контроля: наблюдение.

### Тема 6.3. Мост.

Теория: Распределение веса при выполнении элемента «мост», при опускании и вставании с него. Работа различных групп мышц и их координация.

Практика: Выполнение элемента «мост» с пола и из положения стоя со страховкой и самостоятельно.

Форма контроля: наблюдение.

## Раздел 7. Детские танцы, танцевальные этюды, комбинации и танцевальные игры.

### Тема 7.1. Детские танцы.

Теория: описание образа танца, характера персонажей, настроения музыки и характера исполнения движений. Техника исполнения отдельных элементов и комбинаций.

Практика: изучение различных детских танцев, репертуар которых может варьироваться в зависимости от возраста обучающихся, общего уровня группы, и темы мероприятия, где может демонстрироваться результат работы.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение, открытое занятие, конкурсы, концерты.

Тема 7.2. Танцевальные комбинации.

Теория: техника исполнения отдельных элементов и их связок.

Практика: разучивание комбинаций, составленных из элементов различных разделов программы с целью их закрепления, отработки и развития представления о способах их применения в импровизации.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение, открытое занятие.

Тема 7.3. Танцевальные игры.

Практика: выполнение различных игровых заданий, направленных на развитие у детей музыкальности, танцевальности, артистичности, пространственной координации и творческих способностей.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 7.4. Импровизация.

Теория: Умение сочетать импровизацию с метроритмом, характером и настроением музыки.

Практика: Выполнение упражнений «распознай характер», «темп музыки», «передай через движения», сочинение собственных комбинаций.

Форма контроля: творческая работа.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Музыкальная грамота</b>				
1.1. Вводное занятие.	1	-	1	собеседование, наблюдение
1.2. Характер музыки	1	0.5	0.5	устный опрос, наблюдение
1.3. Темп музыки	1	0.5	0.5	устный опрос, наблюдение
1.4. Музыкальные игры	2	-	2	Наблюдение
<b>Раздел 2. Партерная гимнастика</b>				
2.1. Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса	4	-	4	Наблюдение
2.2. Укрепление осанки	5	-	5	Наблюдение
2.3. Растяжка	5	-	5	Наблюдение
2.4. Укрепление мышц спины и живота	5	-	5	Наблюдение
2.5. Развитие гибкости	5	-	5	Наблюдение
2.6. Упражнения на выносливость	4	-	4	Наблюдение
2.7. Работа стоп	3	-	3	Наблюдение
<b>Раздел 3. Основы классического танца</b>				
3.1. Позиции ног (1, 2, 6)	3	0.5	2.5	опрос,

				наблюдение
3.2. Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3)	3	0.5	2.5	опрос, наблюдение
3.3. Постановка корпуса	3	0.5	2.5	опрос, наблюдение
3.4. Releve (1, 2, 6)	3	0.5	2.5	опрос, наблюдение
3.5. Demi plie	3	0.5	2.5	опрос, наблюдение
<b>Раздел 4. Танцевальные шаги</b>				
4.1. Марш	1	-	1	самостоятельное выполнение
4.2. Подскоки	1	-	1	самостоятельное выполнение
4.3. Галоп (прямой, боковой)	2	0.5	1.5	самостоятельное выполнение
<b>Раздел 5. Вращения и прыжки</b>				
5.1. Вращения	6	1	5	самостоятельное выполнение
5.2 Прыжки	6	1	5	самостоятельное выполнение
<b>Раздел 6. Акробатика</b>				
6.1. Стойки	4	0.5	3.5	Наблюдение
6.2. Колесо	5	0.5	4.5	Наблюдение
6.3. Мост с переходом на локти	6	0.5	5.5	Наблюдение
<b>Раздел 7. Детские танцы, танцевальные этюды, комбинации и игры</b>				
7.1. Танцевальные комбинации	9	1	8	самостоятельное выполнение, открытое занятие
7.2. Комбинации для развития координации	6	1	5	Наблюдение
7.3. Детские танцы	15	1	14	самостоятельное выполнение, открытое занятие, конкурсы, концерты
7.4. Импровизация	6	0.5	5.5	творческая работа
<b>Итого:</b>	118	11	107	

## Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Музыкальная грамота.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Практика: проведение занятия в форме собеседования.

Форма контроля: собеседование, наблюдение.

Тема 1.2. Характер музыки.

Теория: понятие характера музыки, ее динамических оттенков.

Практика: определение характера музыки, выражение его при помощи пластических средств.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

Тема 1.3. Темп музыки.

Теория: понятие темпа музыки.

Практика: определение темпа музыки, выбор пластических средств в зависимости от темпа.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

Тема 1.4. Музыкальные игры.

Практика: выполнение игровых заданий, направленных на развитие музыкальности, чувства ритма, слухового внимания и реакции.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 2. Партерная гимнастика.

Тема 2.1. Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса

Практика: выполнение упражнений, направленных на улучшение подвижности суставов рук (круги, махи, растяжение, «бабочка», «лягушка»).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.2. Укрепление осанки.

Практика: выполнение упражнений, направленных на формирование правильной осанки («стул» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.3. Растяжка.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие эластичности мышц корпуса, рук и ног (наклоны, растяжения, расслабление).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.4. Укрепление мышц спины и живота.

Практика: выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины, живота, развитие силы и выносливости в целом («лодочка», «досточка», балансы сидя, «рыбка» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.5. Развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений, направленных на улучшение гибкости различных отделов позвоночника (прогибы, «коробочка», «корзинка», «мост», «верблюд» и другие).

Форма контроля: наблюдение.

Тема 2.6. Упражнения на выносливость.

Практика: упражнения для развития выносливости (планка, «паучок».)

Тема 2.7. Работа стопы.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и эластичности стоп, формирование красивого свода стопы, укрепление мышц стопы.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 3. Основы классического танца.

Тема 3.1. Позии ног (1, 2, 6).

Теория: методика постановки ног в первую, вторую и шестую позиции, правильное положение стоп, суставов.

Практика: отработка позиций ног в сочетании с простыми элементами классического танца. Переход из позиции в позицию.

Форма контроля: опрос.

Тема 3.2. Положения рук.

Теория: методика постановки рук в позициях.

Практика: постановка рук в позициях 1,2,3, а так же переход из позиции в позицию.

Тема 3.3. Постановка корпуса.

Теория: Постановка корпуса в хореографии.

Практика: Подтягивание и растягивание мышц спины вверх. Лёгкость в движении. Развитие выворотности. Работа с тазобедренным суставом.

Форма контроля: опрос.

Тема 3.4. Releve (1, 2, 6).

Теория: баланс, выворотность при выполнении releve по первой, второй и шестой позиции.

Практика: поднятие полупальцы.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 3.5. Demi plie.

Теория: Развитие силы и эластичности мышц, выворотность тазобедренных суставов.

Практика: выполнение маленького приседания по первой и второй позиции.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 4. Танцевальные шаги.

#### Тема 4.1. Марш.

Теория: правильная работа коленей, стопы.

Практика: выполнение маршевого шага с высоким поднятием колена и оттянутыми носками, комбинирование с позициями рук.

Форма контроля: наблюдение.

#### Тема 4.2. Подскоки.

Теория: легкость прыжка, правильная работа коленей и стоп.

Практика: выполнение подскоков на месте, вокруг себя, в продвижении с оттянутыми носками.

Форма контроля: наблюдение.

#### Тема 4.3. Галоп (прямой, боковой).

Теория: легкость прыжка, сохранение шестой позиции, работа стопы.

Практика: выполнение прямого и бокового галопа по кругу и в комбинациях.

Форма контроля: наблюдение.

### Раздел 5. Вращения и прыжки.

#### Тема 5.1. Вращения.

Теория: техника вращения на двух ногах на месте и в продвижении. Понятие точки.

Практика: выполнение вращений с сохранением точки (на двух ногах на месте, слитный поворот, вращение в продвижении).

Форма контроля: опрос.

#### Тема 5.2. Прыжки.

Теория: легкость при исполнении прыжков. Понятие баллона. Работа стопы и коленей.

Практика: выполнение прыжков (по шестой и первой позиции, прыжок «звезда», «лыжи», «ракета», с закреплением ног, с поджатыми ногами, на одной ноге, на двух, прыжок в повороте).

Форма контроля: наблюдение.

### Раздел 6. Акробатика.

#### Тема 6.1. Стойки.

Теория: Техника исполнения различных стоек. Работа разных групп мышц для сохранения баланса. Чистота линий.

Практика: Выполнение стойки на руках (у стенки со страховкой, стойка «березка»)

Форма контроля: наблюдение.

#### Тема 6.2. Колесо.

Теория: Техника исполнения элемента «колесо». Правильное положение спины, рук и ног.

Практика: Выполнение элемента «колесо» на двух руках.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 6.3. Мост. Мост с переходом на локти

Теория: Распределение веса при выполнении элемента «мост», при опускании и вставании с него. Работа различных групп мышц и их координация.

Практика: Выполнение элемента «мост» с пола и из положения стоя со страховкой и самостоятельно. Проучивание перехода мостика с рук на локти.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 7. Детские танцы, комбинации и танцевальные игры.

Тема 7.1. Танцевальные комбинации.

Теория: техника исполнения отдельных элементов и их связок.

Практика: разучивание комбинаций, составленных из элементов различных разделов программы с целью их закрепления, отработки и развития представления о способах их применения в импровизации.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение, открытое занятие.

Тема 7.2. Комбинации на развитие координации.

Теория: понятие координация и ее функции.

Практика: изучение танцевальных комбинаций, при которых происходит активное координирование всех частей тела.

Тема 7.3. Детские танцы.

Теория: описание образа танца, характера персонажей, настроения музыки и характера исполнения движений. Техника исполнения отдельных элементов и комбинаций.

Практика: изучение различных детских танцев, репертуар которых может варьироваться в зависимости от возраста обучающихся, общего уровня группы, и темы мероприятия, где может демонстрироваться результат работы.

Форма контроля: Самостоятельное выполнение, открытое занятие, конкурсы, концерты.

Тема 7.4. Импровизация.

Теория: Умение сочетать импровизацию с метроритмом, характером и настроением музыки

Практика: Выполнение упражнений «распознай характер», «темп музыки», «передай через движения», сочинение собственных комбинаций.

Форма контроля: творческая работа.

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

##### **По итогам освоения 1 года программы, обучающиеся:**

Знают:

- знают понятия музыкальной грамоты;
- знают, что такое растяжка

Умеют:

- умеют определять эмоции посредством музыки;
- умеют прыгать на двух и одной ногах;
- умеют работать в группе

Владеют:

- владеют несколькими танцевальными шагами;
- владеют растяжкой;
- владеют танцевальной практикой.

##### **По итогам освоения 2 года программы, обучающиеся:**

Знают:

- знают характер и темп музыки;
- знают позиции ног;
- знают понятия «releve», «demi plie»

Умеют:

- умеют устанавливать связь между музыкой и движениями;
- умеют выполнять различные прыжки
- умеют делать колесо.

Владеют:

- владеют навыками эмоционального исполнения движений;
- владеют пластикой тела;
- владеют навыками самостоятельного выполнения движений.

##### **По итогам освоения 3 года программы, обучающиеся:**

Знают:

- знают термины классического танца;
- знают позиции ног и рук;

Умеют:

- умеют преодолевать физические трудности при работе на занятиях;
- умеют соблюдать требования к технике безопасности;
- умеют координировать движения на более сложном уровне;
- умеют видеть прекрасное в музыке и танце.

Владеют:

- владеют навыком вращения

- владеют навыками выполнения акробатических элементов
- владеют навыками свободной импровизации на заданную тему

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

на 2021-2022 уч. год

ДООП – «Танцевальная мозаика»

ПДО – Прудникова Алина Валерьевна

## Раздел №2. «Комплекс организационно- педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

на 2021-2022 уч. год

Первый год обучения

№п/п	Наименование темы	теория	практ ика	всего	Форма контроля
<b>Сентябрь (10)</b>					
1	Вводное занятие	0,5	0,5	10	собеседование
2	Характер музыки	0,5	1,5		Устный опрос, наблюдение
3	Темп музыки	0,5	1.5		Устный опрос наблюдение
4	Музыкальные игры	-	2		наблюдение
5	Развитие гибкости	-	2		наблюдение
6	Шаг с носка	0,5	0,5		наблюдение
<b>Октябрь (8)</b>					
1.	Музыкальные игры	-	1	8	наблюдение
2.	Шаг с носка	-	1		наблюдение
3.	Укрепление осанки	-	1		Наблюдение
4.	Работа стоп	-	1		Наблюдение
5.	Марш на месте	0,5	0,5		наблюдение
6.	Ритмические игры	-	1		наблюдение
7.	Развитие гибкости	-	1		наблюдение
8.	Шаг на полупальцах	0,5	0,5		наблюдение
<b>Ноябрь (9)</b>					
1.	Растяжка мышц корпуса	-	3	9	наблюдение
2.	Работа стоп	-	2		наблюдение
3.	Прыжки	0,5	1		наблюдение
4.	Ритмические игры	-	1		наблюдение
5.	Танцевальные комбинации	-	2		наблюдение

<b>Декабрь (10)</b>					
1.	Шаг на полупальцах	0,5	1	10	наблюдение
2.	Развитие гибкости	-	2		наблюдение
3.	Укрепление мышц спины и живота	-	2		наблюдение
4.	Импровизация	0,5	1		наблюдение
5.	Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса	-	2		наблюдение
6.	Детские танцы	-	1		наблюдение
<b>Январь (6)</b>					
1.	Темп музыки быстрый и медленный	-	1	6	Устный опрос, наблюдение
2.	Танцевальные игры	-	2		наблюдение
3.	Бег	-	1		наблюдение
4.	Детские танцы	-	3		наблюдение
<b>Февраль (8)</b>					
1.	Характер музыки	-	1	8	наблюдение
2.	Развитие гибкости	-	1		наблюдение
3.	Танцевальные комбинации	-	2		Наблюдение, самостоятельное выполнение
4.	Марш на месте	-	1		наблюдение
5.	Растяжка сухожилий ног	-	1		наблюдение
<b>Март (10)</b>					
1.	Ритмические игры	-	1	10	наблюдение
2.	Развитие гибкости	-	1		наблюдение
3.	Детские танцы	-	2		Наблюдение, самостоятельное выполнение
4.	Бег	-	1		наблюдение
5.	Шаг на полупальцах	-	1		наблюдение
6.	Музыкальные игры	-	2		наблюдение
7.	Импровизация	-	1		Наблюдение, творческая работа
8.	Прыжки	-	1		Наблюдение
<b>Апрель (10)</b>					
1.	Ритмические игры	-	1		Наблюдение
2.	Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого	-	1		наблюдение

	пояса				
3.	Детские танцы	-	4	10	Наблюдение, самостоятельное исполнение
4.	Прыжки	-	1		наблюдение
5.	Танцевальные игры	-	1		наблюдение
6.	Растяжка сухожилий ног	-	1		наблюдение
7.	Укрепление осанки	-	1		Наблюдение
<b>Май (10)</b>					
1.	Укрепление осанки	-	1	10	наблюдение
2.	Танцевальные игры	-	1		Наблюдение
3.	Детские танцы	-	4		наблюдение
4.	Развитие гибкости	-	2		наблюдение
5.	Импровизация	-	1		творческая работа
6.	Марш	-	1		Наблюдение

### Второй год обучения

№п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>Сентябрь (13)</b>					
1	Вводное занятие	0,5	0,5	13	собеседование
2	Характер музыки	0,5	0,5		Устный опрос, наблюдение
3	Темп музыки	0,5	0,5		Устный опрос наблюдение
4	Музыкальные игры	-	1		наблюдение
5	Развитие гибкости	-	2		наблюдение
6	Постановка корпуса	0,5	1		наблюдение
7.	Марш	0,5	1		наблюдение
8.	Укрепление мышц спины и живота	0,5	2		наблюдение
9.	Детские танцы	0,5	1		Наблюдение, Самостоятельное исполнение

<b>Октябрь (12)</b>					
1.	Музыкальные игры	-	1	12	наблюдение
2.	Работа стоп	-	1		наблюдение
3.	Укрепление осанки	-	2		Наблюдение
4.	Упражнения на выносливость	-	1		Наблюдение
5.	Марш	0,5	0,5		наблюдение
6.	Releve	0,5	0,5		наблюдение
7.	Развитие гибкости	-	2		наблюдение
8.	Прыжки	1	1		наблюдение
9.	Стойки	0,5	0,5		Наблюдение
<b>Ноябрь (12)</b>					
1.	Растяжка мышц корпуса	-	2	12	наблюдение
2.	Позиции ног	0,5	2		наблюдение
3.	Прыжки	-	1		наблюдение
4.	Музыкальные игры	-	1		наблюдение
5.	Танцевальные комбинации	-	2		наблюдение
6.	Темп музыки	0,5	1		наблюдение
7.	Детские танцы	-	1		Наблюдение, Самостоятельное исполнение
<b>Декабрь (12)</b>					
1.	Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса	-	2	12	наблюдение
2.	Demí plié	-	2		Наблюдение
3.	Импровизация	0,5	1		наблюдение
4.	Подскоки	-	1		наблюдение
5.	Детские танцы	-	3		наблюдение
6.	Колесо	0,5	2		наблюдение
<b>Январь (8)</b>					
1.	Темп музыки быстрый и медленный	-	1	8	Устный опрос, наблюдение
2.	Танцевальные игры	-	2		наблюдение
3.	Танцевальные комбинации	0,5	1		Наблюдение, Самостоятельное исполнение
4.	Детские танцы	-	2		наблюдение
5.	Вращения	0,5	1		наблюдение

<b>Февраль (8)</b>					
1.	Характер музыки	-	1	8	наблюдение
2.	Развитие гибкости	-	1		наблюдение
3.	Танцевальные комбинации	-	2		Наблюдение, самостоятельное выполнение
4.	Марш	-	1		наблюдение
5.	Растяжка мышц ног	-	1		наблюдение
6.	Галоп	-	1		наблюдение
7.	Стойки	-	1		Наблюдение
<b>Март (12)</b>					
1.	Колесо	-	1	12	наблюдение
2.	Развитие гибкости	-	1		наблюдение
3.	Детские танцы	-	2		Наблюдение, самостоятельное выполнение
4.	Подскоки	-	1		наблюдение
5.	Прыжки	-	1,5		наблюдение
6.	Музыкальные игры	-	1		наблюдение
7.	Импровизация	0,5	1		Наблюдение, творческая работа
8.	Прыжки	-	1		Наблюдение
9.	Упражнения на выносливость	-	2		Наблюдение
<b>Апрель (12)</b>					
1.	Позиции рук	-	1	12	Наблюдение
2.	Вращения	-	1		наблюдение
3.	Детские танцы	-	4		Наблюдение, самостоятельное исполнение
4.	Прыжки	-	1		наблюдение
5.	Танцевальные игры	-	1		наблюдение
6.	Releve	-	1		наблюдение
7.	Demi plie	-	1		Наблюдение
8.	Танцевальные комбинации	-	2		Наблюдение
<b>Май (12)</b>					
1.	Вращение	-	2	12	наблюдение
2.	Прыжки	-	1		Наблюдение
3.	Детские танцы	-	3		наблюдение
4.	Развитие гибкости	-	1		наблюдение

5.	Импровизация	-	1	творческая работа
6.	Марш	-	1	
7.	Галоп	-	1	
8.	Вращения	-	1	
9.	Постановка корпуса	-	1	

### Третий год обучения

№п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
<b>Сентябрь (13)</b>					
1	Вводное занятие	0,5	0,5	13	Собеседование, наблюдение
2	Характер музыки	0,5	0,5		Устный опрос, наблюдение
3	Укрепление мышц спины и живота		1		Устный опрос наблюдение
4	Музыкальные игры	-	1		Наблюдение
5	Развитие гибкости	-	2		Наблюдение
6	Постановка корпуса	0,5	1		Наблюдение
7.	Марш	0,5	1		Наблюдение
8.	Позиции рук	0,5	2		Наблюдение
9.	Детские танцы	0,5	1		Наблюдение, Самостоятельное исполнение
<b>Октябрь (12)</b>					
1.	Позиции ног	-	1	12	Наблюдение
2.	Работа стоп	-	1		Наблюдение
3.	Упражнения на выносливость	-	2		Наблюдение
4.	Марш	-	1		Наблюдение
5.	Укрепление осанки	0,5	0,5		Наблюдение
6.	Releve	0,5	0,5		Наблюдение
7.	Колесо	-	2		Наблюдение
8.	Прыжки	-	1		Наблюдение
9.	Стойки	-	1		Наблюдение
10	Постановка корпуса	-	1		Наблюдение
<b>Ноябрь (12)</b>					

1.	Танцевальные комбинации	-	2	12	Наблюдение Самостоятельное исполнение
2.	Прыжки	-	2		Наблюдение
3.	Позиции ног	-	1		Наблюдение
4.	Музыкальные игры	-	1		Наблюдение
5.	Растяжка мышц корпуса	-	2		Наблюдение
6.	Темп музыки	-	1		Наблюдение
7.	Детские танцы	-	2		Наблюдение, Самостоятельное исполнение
<b>Декабрь (12)</b>					
1.	Улучшение подвижности суставов рук, ног и плечевого пояса	-	2	12	Наблюдение
2.	Demі plie	-	2		Наблюдение
3.	Импровизация	0,5	1		Наблюдение
4.	Подскоки	-	1		Наблюдение
5.	Детские танцы	-	3		Наблюдение
6.	Колесо	0,5	2		Наблюдение
<b>Январь (8)</b>					
1.	Темп музыки быстрый и медленный	-	1	8	Устный опрос, наблюдение
2.	Танцевальные игры	-	2		Наблюдение
3.	Танцевальные комбинации	0,5	1		Наблюдение, Самостоятельное исполнение
4.	Детские танцы	-	2		Наблюдение
5.	Вращения	0,5	1		Наблюдение
<b>Февраль (8)</b>					
1.	Характер музыки	-	1	8	Наблюдение
2.	Развитие гибкости	-	1		Наблюдение
3.	Танцевальные комбинации	-	2		Наблюдение, самостоятельное выполнение
4.	Марш	-	1		Наблюдение
5.	Растяжка мышц ног	-	1		Наблюдение
6.	Галоп	-	1		Наблюдение
7.	Стойки	-	1		Наблюдение
<b>Март (12)</b>					
1.	Колесо	-	1		Наблюдение

2.	Развитие гибкости	-	1	12	Наблюдение
3.	Детские танцы	-	2		Наблюдение, самостоятельное выполнение
4.	Подскоки	-	1		Наблюдение
5.	Прыжки	-	1,5		Наблюдение
6.	Музыкальные игры	-	1		Наблюдение
7.	Импровизация	0,5	1		Наблюдение, творческая работа
8.	Прыжки	-	1		Наблюдение
9.	Упражнения на выносливость	-	2		Наблюдение
<b>Апрель (12)</b>					
1.	Позиции рук	-	1	12	Наблюдение
2.	Вращения	-	1		Наблюдение
3.	Детские танцы	-	4		Наблюдение, самостоятельное исполнение
4.	Прыжки	-	1		Наблюдение
5.	Танцевальные игры	-	1		Наблюдение
6.	Releve	-	1		Наблюдение
7.	Demi plie	-	1		Наблюдение
8.	Танцевальные комбинации	-	2		Наблюдение
<b>Май (12)</b>					
1.	Вращение	-	1	12	Наблюдение
2.	Прыжки	-	1		Наблюдение
3.	Детские танцы	-	3		наблюдение, самостоятельная работа
4.	Развитие гибкости	-	1		Наблюдение
5.	Импровизация	-	1		творческая работа
6.	Позиции рук	-	1		Наблюдение
7.	Галоп	-	1		Наблюдение
8.	Колесо	-	1		Наблюдение
9.	Танцевальные игры	-	1		Наблюдение
10.	Стойки	-	1		Наблюдение

## 2.2. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный зал;
- наличие тренировочной одежды (гимнастические купальники, лосины и специальная танцевальная обувь –балетки);
- музыкальное сопровождение (наличие дисков с аудиозаписями);
- наличие специальных костюмов для концертных номеров;
- музыкальный центр;

- информационное обеспечение:

- носители с аудиозаписями для музыкального сопровождения;
- видео- и фото- материалы для лекций обучающимся по истории развития классического, народного танца и современной хореографии;
- интернет-ресурсы для подготовки дидактических и методических материалов по программе.

- кадровое обеспечение: педагог, владеющий основами классического и народного танца, и имеющий опыт преподавания данных дисциплин и опыт работы с детьми дошкольного возраста.

## 2.3. Формы аттестации

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля	Какие умения и навыки контролируются	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
1.	Входной	Собеседование с родителями и детьми, педагогическое наблюдение, комплекс тестовых упражнений	Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка	Дневник наблюдений, материал анкетирования и тестирования	Диагностическая карта
2.	Текущий	опросы, наблюдения	Выявление ошибок при выполнении упражнений.	Дневник наблюдений	Диагностическая карта, аналитическая справка
3.	Итоговый (промежуточный)	Самостоятельные творческие работы (импровизация, самостоятельное	Оценка уровня свободы владения материалом при выполнении импровизации,	Дневник наблюдений,	Самостоятельное исполнение упражнений

		выполнение выученных комбинаций и танцев.)	развитие творческих способностей, контроль индивидуального роста		
4.	Итоговый	Отчетные концерты, конкурсы, фестивали	Оценка качества демонстрации усвоенного материала, музыкальности, артистичности	Грамота, диплом, свидетельство (сертификат), видео, фото.	Портфолио, размещение материалов на сайте ДОУ
5.	Итоговый	Устный опрос, зачет, наблюдение	Усвоение пройденного материала на конец учебного года	Аналитическая справка отзывы детей и родителей	Диагностическая карта, аналитическая справка, открытое занятие

## 2.4. Оценочные материалы

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству. Для анализа различных показателей педагог использует диагностические карты.

### Диагностическая карта для текущего и итогового контроля

№п	ФИ	Музыкальность	Эмоциональность, артистичность	Творческие проявления	Подвижность нервных процессов	Внимание	Память	Умение передавать в пластике музыкального образа	Координация движений	Характерологические ос-ти (скованность-общительность, экстраверсия-интраверсия)	Пластичность, гибкость

При анализе уровня усвоения программного материала в середине и конце года детьми педагог использует карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка

определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен обучающимися полностью, ребёнок имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных и городских конкурсов, полностью владеет танцевальными терминами, умеет импровизировать, исполняет танцевальные элементы музыкально, эмоционально и правильно);
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок (участвует в смотрах, конкурсах на уровне учреждения, района, неполное владение терминами);
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях (участвует в конкурсах на уровне коллектива, слабое владение терминами, не умеет импровизировать).

#### **Мониторинг оценки знаний материала:**

- **2020-2021 гг. учебный год**

Начало уч. Года			Конец уч. Года		
Высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
60%	38%	2%	91%	9%	0%

- **2021-2022 гг. учебный год**

Начало уч. Года			Конец уч. Года		
высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
63%	36%	1%	94%	6%	0%

## **2.5. Методические материалы**

- особенности организации образовательного процесса – очно;
- методы обучения: словесный, наглядный, практический, метод стимулирования, поощрения, мотивации, метод коллективного творчества;
- формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
- виды организации учебного занятия: практические занятия, импровизационные тренинги, беседы, игра, творческие обобщающие занятия (репертуар), экскурсии, посещение концертов и спектаклей, концертная деятельность, репетиционная работа, консультации, практическая работа по закреплению определенных навыков (под руководством педагога и самостоятельно);

- педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология;

- алгоритм учебного занятия:

Структура занятия по хореографии – общепринятая, состоящая из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части занятия – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально - ритмические композиции.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются релаксационные упражнения и дыхательная гимнастика. В конце занятия подводится итог.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

- дидактические материалы: картотека музыкальных, танцевальных и ритмических игр для детей, видео материалы ознакомительного характера к занятиям по русскому народному и классическому танцам.

### **Картотека игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр**

<b>Вид</b>	<b>Название</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>
------------	-----------------	-------------	-------------------

Миниатюра (1)	«Солнышко»	Совершенствование двигательных навыков	И.П.: дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, ( <i>Частые полуприседания.</i> ) Выгляни в окошко. (« <i>Пружинки</i> » с хлопками.) Твои детки плачут, По камушкам скачут. ( <i>Легкие прыжки с хлопками</i> )
Музыкально – подвижная игра (1)	«Музыкальные Змейки»	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения	Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит 1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше.
Миниатюра (2)	«Осень»	Совершенствование двигательных навыков	Меж еловых мягких лап ( <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> ) Дождик тихо: «Кап-кап-кап», ( <i>Медленно присесть с опущенными руками.</i> ) ( <i>Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох!</i> ) ( <i>Медленно подняться, держась за голову.</i> ) Где листок к листу прилип, ( <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой</i> ) Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья? ( <i>Стоять прямо, пожимая плечами.</i> ) Это я, это я, это я! ( <i>Прижать руки к груди.</i> )
Музыкально – подвижная игра (2)	«Веселый гусь»	Развитие внимания, быстроты	Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен, Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен – Тот сейчас станцует нам! У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним.
Миниатюра (3)	«Жаворонок»	Совершенствование двигательных навыков	В небе жаворонок пел. ( <i>Маховые движения руками</i> ) Колокольчиком звенел, ( <i>Вращения кистями над головой.</i> ) Порезвился в вышине, ( <i>Помахивать руками, опустить через стороны вниз.</i> ) Спрятал песенку в траве. ( <i>Присесть, обхватить колени.</i> )

			Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год. (Хлопки в ладоши)
Музыкальн о – подвижная игра (3)	«Капканы»	Развитие ловкости, быстро- ты, координации движений	Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад».
Миниатюра (4)	«Любопытная Варвара»	Совершенствова ние двигательных навыков	Любопытная Варвара (Качание головой.) Смотрит влево, (Поворот корпуса влево.) Смотрит вправо, (Поворот корпуса вправо.) Смотрит вверх, (Поднять голову вверх.) Смотрит вниз. (Опустить голову вниз.) Чуть присела на карниз. (Полуприседание.) А с него свалилась вниз! (Резкое приседание)
Музыкальн о – подвижная игра. (4)	«Дирижер и оркестр»	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.	По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером.
Миниатюра (5)	«Смелый капитан»	Совершенствова ние двигательных навыков, Координации движений	Я на мостике стою. (Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.) И бинокль в руках держу. (Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед.) Волны плещутся слегка, (Изобразить легкую волну.) Качка тихая пока. (Покачивание влево-вправо.) Волны сильными вдруг стали, (Изобразить волну.) И от качки все упали! (Приседание.) За канат держусь я крепко. (Изобразить перебирание каната. ) Вдруг сорвало ветром кепку, (Руки поднять к голове и в стороны.) Я ловить рукою стал –(Поочередные махи руками.) Чуть с мосточка не упал. (Балансировать руками)

Музыкальн о – подвижная игра (5)	«Найди свое место»	Развитие быстроты, ловкости, памяти	Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место
Миниатюра (6)	«Дождик»	Совершенствова ние двигательных навыков, координации движений	Скачет дождик длинноногий. ( <i>Хлопки в ладоши.</i> ) По траве и по дороге, ( <i>Наклоны в стороны.</i> ) Льется он в пустые бочки, ( <i>Хлопки в ладоши.</i> ) И на лужах ставит точки, ( <i>Наклоны в стороны.</i> ) Барабанит громко в стекла- ( <i>Хлопки в ладоши.</i> ) Вся земля вокруг намокла. ( <i>Развести руки в стороны, сесть, обхватив колени</i> )
Музыкальн о – подвижная игра (6)	«Музыкальны е стулья»	Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту	Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа - полька, 2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встанут со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим.
Миниатюра (7)	«Зайки»	Совершенствова ние двигательных навыков, координации движений	Зайки скачут по лужайке, ( <i>Прыжки на двух ногах.</i> ) Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пенёк. ( <i>Присесть, опустить голову.</i> ) На носочки поднялись. ( <i>Встать на носки.</i> ) Ну-ка, Зайка, оглянись, ( <i>Повороты в стороны.</i> ) Не сидит ли за кустом страшный волк с большим хвостом? ( <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> ) Вдруг волчище выбегает, ( <i>Бег на месте.</i> ) Серых зайчиков хватает. ( <i>Присесть, голову спрятать</i> )
Музыкальн о – подвижная игра (7)	«Карлики и великаны»	Развитие умения различать динамику звука, совершенствова ние двигательных навыков	Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся.
Миниатюра (8)	«Мишка»	Совершенствова ние двигательных навыков, координации движений	Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри, ( <i>Ходьба на месте, руки на поясе.</i> ) И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают - раз, два, три. ( <i>Хлопки в ладоши.</i> ) Мишке весело, мишке весело. ( <i>Переступание с наклонами в стороны.</i> )

			Вертит мишенька головой. ( <i>Повороты головой</i> ) Кукле весело, тоже весело. ( <i>Ходьба на месте.</i> ) Ой, как весело. Ой, ой, ой! ( <i>Покачивание головой</i> )
Музыкально – подвижная игра. (8)	«Затейники»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе. Сделаем вот так. Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2-3.раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку.
Миниатюра (9)	«Козы»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Можно козам не бодаться, ( <i>Высокий шаг, показывают «рожки».</i> ) Если рожки есть? ( <i>Ходьба по кругу.</i> ) В пляс девчонкам не пускаться, ( <i>Подскок, руки на поясе.</i> ) Если ножки есть? За рога возьмем козленка, ( <i>«Пружинка».</i> ) Отведем на луг. ( <i>Три высоких шага.</i> ) А девчонку за ручонку. ( <i>Мальчик подает руку девочке.</i> ) В наш веселый круг, ( <i>Покачивание руками.</i> ) В наш веселый круг. ( <i>Повороты в парах</i> )
Музыкально – подвижная игра. (9)	«Запрещенное движение»	Развитие внимания, координации движений	Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.
Миниатюра (10)	«Мяч»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мой веселый, звонкий мяч. ( <i>«Пружинка».</i> ) Ты куда помчался вскачь? ( <i>Прыжки на месте.</i> ) Красный, желтый, голубой- ( <i>Высокий шаг.</i> ) Не угнаться за тобой. ( <i>Присесть, обхватить колени</i> )
Музыкально – подвижная игра. (10)	«Канон»	Развитие чувства ритма, такта, внимания	Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1 -й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение.
Миниатюра (11)	«Мы ехали»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений.	На лошадке ехали, ( <i>Высокий шаг.</i> ) До угла доехали. Гоп - гоп-гоп, Гоп - гоп-гоп! ( <i>Прямой галоп, в руках «вожжи».</i> ) На машине ехали, ( <i>Легкий бег, в руках «руль».</i> ) До реки доехали! ( <i>«Пружинка»</i> ) Би-би-би, би-би-би!

			Пароходом ехали, <i>(Ходьба в полуприседе.)</i> До горы доехали. У-у-у, у-у-у. <i>(То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками)</i>
Музыкально – подвижная игра. (II)	«Зеркала»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания	Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.
Миниатюра (12)	«Лошадки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Эй, лошадки. <i>(Высокий шаг.)</i> Иго-го-го! <i>(Хлопки над головой.)</i> Но, лошадки. <i>(Прямой галоп.)</i> Но, но, но. <i>(Хлопки перед грудью.)</i> Скок, лошадки, <i>(Подскоки на месте.)</i> Скок, скок. <i>(Хлопки внизу.)</i> Побежали – <i>(Легкий бег.)</i> Гоп-гоп-гоп! <i>(Хлопки перед грудью)</i>
Музыкально – подвижная игра (12)	«Не теряй пару»	Развитие внимания, координации движений	Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару.

## 2.6. Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] // практическое пособие/ И. Е. Аверина. – 4-е изд. – Москва: Айрис-пресс, 2008. – 144 с.
2. Александрова, Н. А. Балет. Танец. Хореография. [Текст] // Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. / Н. А. Александрова. – Санкт-Петербург: Лань, 2008. - 414с.
4. 3. Бочкарёва, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст] : Н.И. Бочкарёва. – Кемерово 2000.
5. Бочкарёва, Н. И. Ритмика и хореография [Текст] : Н. И. Бочкарёва. – Кемерово, 1999. – 134с.
6. Буренина А.И. – Ритмическая мозаика: [Текст] // Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — 4-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург.: ЛОИРО, 2015. - 220 с.
7. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] : А. Я. Ваганова - Ленинград: Искусство, 1980. – 307с.
8. Васильева, Т. И. Балетная осанка. [Текст] // Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств / Т. И. Васильева. - Москва: Текст, 1993. – 185с.
9. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех времен и народов. [Текст] / Н. Н. Вашкевич. – Москва: Планета музыки, 2009. - 287с.
10. Вербицкая, А. В. Основы сценического движения [Текст] : А. В. Вербицкая. – М., 1983. – 157с.
11. Владимиров, В. Н. Музыкальная литература [Текст] / В. Н. Владимиров, А. И. Лагутин. – М.: Музыка, 1978. – 159с.
12. Егоров В. Рассказы стихи руками. [Текст] : В. Егоров.- Москва: СОВЕР, 1992. – 37с.
13. Каплунова И. М. Потанцуй со мной дружок. [Текст] // методическое пособие для музыкальных руководителей детских садов, учителей музыки, педагогов / И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – Москва: Ладушки, 2008.- 58с.
14. Картушина М.Ю. – Логоритмика для малышей . [Текст] // сценарии занятий с детьми 3-5 лет /Ю. М. Картушина. – Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 144с.
15. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст] // учебно-методическое пособие / Т. Ф. Коренева. – Москва: Владос, 2001. – 104с.
16. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] : М. В. Левин. – Москва: Терра – Спорт, 2001. – 245с.
17. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии [Текст]: Е. А. Лукьянова. Москва: Искусство.-1979. – 180с.

18. М. А Михайлова. Поём, играем, танцуем дома и в саду [Текст] // популярное пособие для родителей и педагогов / М. А Михайлова, Е. В. Горбина. Ярославль: Академия развития, 1997. – 85с.
19. Овчинникова, Т.С. Музыка, движение и воспитание [Текст] / Т. С. Овчинникова, А. А. Симкина.- Санкт-Петербург: КАРО, 2011.- 68с.
20. Роот З. Я. Танцы и песни для детского сада [Текст] : З. Я. Роот. – Москва: Айрис-пресс, 2008.- 123с.
21. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика - хореография в детском саду [Текст] : С. Л. Слуцкая.Москва: Линка-Пресс, 2006. – 272с.
22. Степанова, О. А. Программа для ДОУ компенсирующего и комбинированного вида [Текст]: О. А. Степанова. - Москва; ТЦ Сфера, 2008. – 204с.
23. Суворова, Т. И. Танцевальная ритмика для детей [Текст] //учебное пособие /Т. И. Суворова. Санкт-Петербург: Музыкальная палитра, 2005. – 50с.
24. Фёдорова Г. В. Поиграем, потанцуем: Игровые упражнения и пляски для детей младшего и среднего дошкольного возраста [Текст] : Г. В. Фёдорова. Москва: Детство- Пресс, 2002. – 75с.
25. Фирилёва, Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. [Текст] / Ж. Е. Фирилёва, Сайкина Е. Г. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010. – 352с.
26. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. [Текст] / М. Н. Щетинин. Москва: Метафора, 2007. - 128 с.