

Управление образования администрации  
Онежского муниципального округа Архангельской области  
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»  
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 6 от 30.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ОСОШ  
Е.Е.Горбачева



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ритмика»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Углова Анна Игоревна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Модуль I.....	7
Пояснительная записка.....	7
Содержание модуля.....	7
Учебно-тематический план.....	12
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	13
Календарный учебный график.....	13
Планируемые результаты.....	15
Система оценки достижения планируемых результатов.....	15
Условия реализации .....	16
Модуль II.....	19
Пояснительная записка.....	19
Содержание модуля.....	19
Учебно-тематический план.....	22
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	23
Календарный учебный график.....	23
Планируемые результаты.....	25
Система оценки достижения планируемых результатов.....	26
Условия реализации.....	28
Воспитательная деятельность .....	30
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .....	30
Формы и методы воспитания .....	30
Условия воспитания, анализ результатов .....	31
Календарный план воспитательной работы .....	32
Список информационных источников.....	34
Приложения.....	36

## 1. Пояснительная записка

**Ритмика** (от греч. *rhythmos* - порядок движения) - это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом. Занятия ритмикой способствуют общему разностороннему развитию обучающихся.

**Актуальность программы.** Одной из основных задач современного дополнительного образования детей является обеспечение его доступности. Среди условий повышения доступности дополнительного образования - предоставление обучающимся возможностей личностного самоопределения и самореализации в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями. Данная программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся младшего школьного возраста в художественной направленности. Становясь участниками программы, дети получают опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности. В ходе анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги установлено, формирование музыкально-эстетической культуры, обогащение двигательной активности, развитие творческих способностей обучающихся необходимо и востребовано.

**Цель программы:** развитие личностного и творческого потенциала обучающихся в процессе занятий ритмикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучать выразительности и пластичности движений;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

**Развивающие:**

- развивать внимание, музыкальную память, координацию движений;
- развивать интерес к музыкально-ритмической деятельности;
- содействовать проявлению творчества, импровизации.

**Воспитательные:**

- содействовать освоению знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры;
- формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, уважение и восприимчивость к разным видам искусства;
- формировать опыт межличностных и социальных отношений, художественного творчества как социально значимой деятельности.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы предусматривает реализацию двух модулей: «Музыкальная грамота», «Танцевальная ритмика». Каждый модуль является логически завершенным по отношению к целям, задачам и результатам обучения по программе в целом, имеет свой уровень сложности. Решение образовательных задач 1 модуля направлено на выявление и развитие творческих способностей обучающихся через выполнение танцевальных движений. 2 модуль предполагает

совершенствование музыкально-ритмических навыков. В модулях в систематизированном виде изложены упражнения, от более простых к более сложным, определен их объем с учетом возрастных особенностей обучающихся. Произведения русской и зарубежной классики, народного творчества, современной музыки, входящие в модули, формируют ценностное отношение к музыке.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» содержит цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с содержанием программы.

Структура программы позволяет определять индивидуальный маршрут обучения. В зависимости от образовательных потребностей, индивидуальных особенностей обучающихся возможно последовательное освоение модулей или освоение одного из модулей. С целью формирования устойчивого интереса к занятиям ритмикой, обеспечения ситуации успеха, развития творческих способностей обучающихся программой предусматриваются условия для коллективного и индивидуального участия в танцевальных конкурсах, фестивалях различного уровня.

Программа учитывает дидактические принципы педагогического взаимодействия:

- принцип культурного обогащения содержания деятельности;
- принцип обогащения сенсорно-чувственного опыта;
- принцип взаимосвязи обобщенных представлений и обобщенных способов действий, направленных на создание выразительного художественного образа;
- принцип радости эстетического восприятия, эмоциональной открытости.

Уровень освоения программы – базовый.

**Возраст и краткая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 8 - 10 лет. Для детей этого возраста характерны высокий уровень активности, потребность в движении, стремление осваивать новое. Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья. Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

**Объем программы:** продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год, количество учебных недель - 36. Всего количество учебных часов - 72 часа. Программа включает реализацию 2 модулей. Количество учебных часов 1 модуля - 32 часа, 2 модуля - 40 часов.

**Формы и режим занятий по программе.**

Форма обучения - очная. Форма организации образовательной деятельности - групповая, индивидуальная.

Режим занятий - 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом обучающихся в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Формы организации занятий: практические; комбинированные.

Методы обучения:

- словесные (объяснение, инструкция, беседа)
- наглядные (показ, демонстрация)
- практические (игра, упражнение, практическая работа)

Структура занятия:

1.Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности. Построение, поклон, ход по залу, разминка.

2.Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Релаксация. Практическая работа (упражнения, разучивание музыкально-танцевальных элементов, музыкально-подвижные игры, импровизация).

3.Заключительная часть. Релаксация (упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки). Анализ работы. Подведение итогов занятия. Построение, поклон.

**Ожидаемые результаты освоения программы.** Обучающиеся в процессе занятий ритмикой получают развитие личностного и творческого потенциала.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ СОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов по программе осуществляется в процессе изучения каждого модуля на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент.

Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

**Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы** включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижений планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждом модуле.

Программа реализуется в учреждении дополнительного образования, может использоваться как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях.

#### **Учебный план программы**

Содержание	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
<b>I модуль «Музыкальная грамота»</b>			
Организационное занятие	1		1
Элементы музыкальной грамоты		30	30

Итоговое занятие		1	1
<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
<b>II модуль «Танцевальная ритмика»</b>			
Организационное занятие	1		1
Ритмико- танцевальные упражнения		20	20
Танцевальные упражнения		18	18
Итоговое занятие		1	1
<b>Всего</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Всего по программе</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>72</b>

## **2. Модуль I «Музыкальная грамота»**

### **2.1. Пояснительная записка**

I модуль программы «Ритмика» рассчитан на 32 учебных часа, реализуется в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель - 16. Режим занятий - 2 в неделю.

Содержание модуля ориентировано на развитие чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

**Цель:** формирование навыков эмоционального восприятия музыки и передачи её содержания с помощью движения.

#### **Задачи:**

- обучать выполнению движений со сменой музыки, согласовывая с динамикой и регистром;
- обучать простейшим элементам танцевальных движений;
- формировать умения и навыки самостоятельно перестраиваться в круг, линию, диагональ, квадрат, зигзаг;
- развивать эмоциональную восприимчивость и отзывчивость на разную музыку;
- развивать умения и навыки выделять каждую часть музыки, двигаться в соответствии с её характером;
- содействовать проявлению творчества;
- формировать интерес к музыкально-ритмической деятельности;
- формировать навыки сотрудничества.

### **2.2. Содержание модуля**

#### **1. Организационное занятие (1 ч.)**

##### **1.1. «Ритм. Музыка. Настроение» (1ч.)**

Теория: Беседа об особенностях занятий ритмикой. Правила поведения на занятиях и в центре дополнительного образования. О требованиях к внешнему виду и форме одежды для занятий. Правила техники безопасности.

Практика: Игра на знакомство.

#### **2. Элементы музыкальной грамоты (30 ч.)**

##### **2.1. Постановка корпуса. Разучивание поклона (2 ч.)**

Расстановка в зале. Разучивание исходного положения. Разучивание поклона: основные положение рук и ног, plie (приседание), переход с одной ноги на другую. Изучение движений battement tendu, plie, соединение этих движений в единую комбинацию поклона.

##### **2.2. Позиции ног (1 ч.)**

Разучивание шестой позиции («ноги вместе»). Ноги параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку и плотно прижимаются друг к другу. Корпус - плечи раскрыты, ноги предельно натянуты, вес распределяется по всей стопе.

Разучивание первой позиции («пятки вместе, носки врозь»). Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

### 2.3. Позиции рук (1 ч.)

Разучивание позиций рук. Базовая (подготовительная) позиция – плечи расправлены, руки опущены вниз, обе кисти смотрят внутрь, близко расположены друг к другу, но не соприкасаются. Локти должны быть немного округлены и находятся на небольшом расстоянии от корпуса, не прижимаются. Руки не прилегают к туловищу. Пальцы сомкнуты, но свободны в суставах и мягки. Большой палец прилегает к среднему. Кисть должна продолжать округлую линию. Кончики указательных пальцев и мизинцев закруглены.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой левой руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

«За спиной» - руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

### 2.4. Построения (2 ч.)

Разучивание построений. Шеренга – стройный ряд детей, стоящих плечом к плечу, смотрящих в одну сторону.

Колонна – стройный ряд детей, стоящих друг за другом и смотрящих в затылок друг другу.

Для ходьбы и бега дети должны строиться не слишком тесно (на расстоянии вытянутых вперед рук).

Колонна пар – две колонны по одному, построенных рядом; они образуются парами детей, стоящих в затылок, пара за парой.

Цепочка – колонна детей, взявшихся за руки.



Построение в шахматном порядке – для выполнения упражнений на середине дети должны стоять в шахматном порядке. Можно чередовать линии – линия девочек, линия мальчиков и т.д.

Врассыпную – при построении дети должны занимать всё имеющееся пространство в любом направлении, соблюдая дистанцию, необходимую для свободы движения, не сталкиваясь друг с другом.

Круг: стоя в кругу – дети повернуты лицом или спиной к центру, плечом к плечу; стоя по кругу – плечом к центру, лицом по линии круга.

«Стайка» – движение в заданном направлении группой.

Диагональ - движение по одному или парами из одного угла в противоположный угол зала.

«Змейка»: простая – выполняется колонной взявшихся за руки, ведущий идёт поперёк комнаты от одной стены до другой; вольная (иголка с ниткой) – ведущий делает повороты в любом месте комнаты, по собственному желанию; оплетение – дети движутся между стоящими предметами, обходя их то с одной, то с другой стороны.

## 2.5. Ходьба с координацией рук и ног (2 ч.)

Разучивание ходьбы: обычная ходьба под музыку; ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на пятках, руки за голову в замке; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба с приставным шагом.

## 2.6. Упражнения для мышц шеи и укрепления рук (2 ч.)

Разучивание упражнений. И.п. - стоя, руки опущены. Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох-выдох.

Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок. Больше откинуть голову назад. Выпрямились. Вдох-выдох. Медленно опускаем голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямить шею. Она расслаблена. Вдох-выдох. Шея не напряжена и расслаблена.

И.п. - стоя, руки опущены. Свободное падение рук с исходного положения, руки в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

И.п. - стоя, руки опущены. Встряхивание кистью - отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

И.п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правое плечо, дотронуться плечом до мочки уха. Голову к плечу наклонять нельзя. Зафиксировать положение на 10-15 секунд. Опустить плечо, просто бросить его вниз. То же самое повторить с левым плечом.

И.п. - стоя. Поднять руки перед собой. Сжать обе ладони в кулаки - как можно сильнее. Напрячь руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко

сбросить напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

«Дети – сосульки». Руки подняты вверх и напряжены, уронить расслабленные руки, присесть.

Представляем, что ты поднимаем тяжелую штангу. Наклоняемся, берём ее. Сжимаем кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело. Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, ненапряжены, отдыхают.

## 2.7 .Упражнения для мышц туловища (2 ч.)

Разучивание упражнений. Ноги в шестой позиции - наклоны, доставая руками пол. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом. Ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг. Наклон, назад прогнувшись, доставая руками пятки. Наклон, назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину. Пружинящие наклоны, вперед прогнувшись (спина прямая).

## 2.8. Упражнения для мышц таза и ног (2 ч.)

Разучивание упражнений. Поднимание на носки, ходьба на носках, подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями, в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги, стоя на коленях, сесть на пятки, ходьба на внешней части стопы, ходьба на пятках, приседания на двух и одной ноге, ходьба и прыжки в полуприседе, стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад.

Круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч, пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, то же в положении вклада в сторону, наклоны вперед с прямыми ногами (ноги вместе и врозь), полушпагат, шпагат, стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой.

## 2.9. Танцевальные прыжки (3 ч.)

Разучивание танцевальных прыжков.

«Точка» - исходное положение ног - основная стойка (6 позиция), руки на поясе. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ноги сначала на носок, затем на всю ступню.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Ноги равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот - 360°. На «раз, два» -

левым плечом вперед, на «три, четыре» - спиной, на «пять, шесть» - правым плечом, на «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжком (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

## 2.10. Танцевальный бег (2 ч.)

Разучивание танцевального бега. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук.

Легкий бег - осанка ненапряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Форма и выразительность его зависят от характера и темпа музыки.

Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег, это, по существу, цепь легких пружинистых прыжков с одной ноги на другую. Величина их и устремленность бега меняются в зависимости от музыки.

Стремительный бег обычно выполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение. Корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, ноги сильно и быстро отталкиваются от пола. Движения собранные, целенаправленные, динамичные.

Широкий бег - бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, ноги энергично отталкиваются от пола, руки выполняют сильные взмахи - одна вперед, другая назад.

Высокий бег - нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

## 2.11. Упражнения для укрепления мышц спины (2 ч.)

Разучивание упражнений. Выполнение упражнений сидя и лёжа на полу (перекаты на спине «бревно», подъём на лопатки «берёзка»). И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях. Правой рукой тянемся вверх, поднимая и прогибая корпус вертикально, опираясь левой ладонью в пол и выпрямляя руку.левой рукой работаем по той же схеме. Двумя руками вверх тянуться, опускаться на локти. На пятый раз застыть, прогнувшись.

«Пловец». И.п. - лежа на животе, локти согнуты, ладони на полу, ноги прилипли к полу. Корпус поднимается максимально вверх - руки вытягиваются вперед и описывают круги в разные стороны (плывут). И.п. - лежа на животе, локти согнуты, ладони на полу, ноги прилипли к полу. Поднимаются вытянутые ноги вверх. И.п. - лечь на спину, ноги под углом смотрят вверх. Раскачивать ноги в стороны попеременно, увеличивая амплитуду и обратно, сокращая амплитуду. И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны: приседая, делать волнообразные боковые движения телом и руками.

## 2.12. Музыкально-ритмические игры (2ч.)

Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве.

«Замороженный танец». Дети должны танцевать, пока играет музыка. Когда музыка останавливается, им нужно застыть, заморозиться в любой танцевальной позе. Если ребята оглянутся вокруг, они увидят забавные позы друг друга.

«Танец шляпы». Дети садятся в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение - с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается. Темп музыки может влиять на скорость передачи шляпы.

«Веселый танец». Дети, взявшись за руки, становятся в круг. В центр круга выходит ведущий. 1-7 такты. Круг двигается простым шагом против хода часовой стрелки. Ведущий в центре идет по кругу по часовой стрелке. 8 такт. Ведущий останавливается перед выбранным партнером. Одновременно останавливается и весь круг. 9-12 такты. Ведущий и партнер, взявшись за руки, прыгают подскоками по кругу по ходу часовой стрелки. Все играющие хлопают в ладоши. 13-16 такты. Повторяются движения 9-12 тактов, но в обратную сторону. Ведущий занимает место своего партнера в общем кругу, а его партнер становится ведущим. Игра повторяется сначала.

«Топ-топ-хлоп-хлоп». Звучат по очереди 3 музыкальных фонограммы. 1 задание - топтать, прохлопать, прошагать в ритме, темпе и характере музыкального эпизода вместе и по показу педагога все три рисунка по очереди. 2 задание - педагог задает рисунок, дети повторяют самостоятельно. 3 задание - дети совершают самостоятельное импровизированное движение в ритме и характере музыкальной темы.

## 2.13. Танцевальная зарядка (2 ч.)

Разучивание танцевальных движений. Выполнение веселых и легких танцевальных движений под руководством педагога и самостоятельно. Набор движений состоит только из уже знакомых детям, чтобы было весело и зажигательно.

## 2.14. Закрепление, повторение изученного материала (5 ч.)

## 3. Итоговое занятие (1 ч.)

### 3.1. Смотр-конкурс (1ч.)

Исполнение изученных движений со сменой музыки для создания образов с разным характером, ритмом. Подведение итогов.

## 2.3. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Формы и средства
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1.	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Входной контроль: опрос, наблюдение
1.1	«Ритм. Музыка. Настроение»	1	1		
2.	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.1	Постановка корпуса. Разучивание поклона	2		2	
2.2	Позиции ног	1		1	
2.3	Позиции рук	1		1	
2.4	Построения	2		2	
2.5	Ходьба с координацией рук и ног	2		2	
2.6	Упражнения для мышц шеи и укрепления рук	2		2	
2.7	Упражнения для мышц туловища	2		2	
2.8	Упражнения для мышц таза и ног	2		2	
2.9	Танцевальные прыжки	3		3	
2.10	Танцевальный бег	2		2	
2.11	Упражнения для укрепления мышц спины	2		2	
2.12	Музыкально-ритмические игры	2		2	
2.13	Танцевальная зарядка	2		2	
2.14	Закрепление, повторение изученного материала	5		5	Итоговый контроль: анализ деятельности
3.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Итоговый контроль: анализ деятельности
3.1	Смотр-конкурс	1		1	
	<b>Всего</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	

## 2.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 2.4.1. Календарный учебный график

Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма, средства контроля
1 неделя	1	«Ритм. Музыка.	теорети	Опрос, наблюдение

		Настроение»	ческое	
1 неделя	1	Постановка корпуса. Разучивание поклона	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
2 неделя	1	Постановка корпуса. Разучивание поклона	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
2 неделя	1	Позиции ног	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3 неделя	1	Позиции рук	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3 неделя	1	Построения	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4 неделя	1	Построения	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4 неделя	1	Ходьба с координацией рук и ног	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5 неделя	1	Ходьба с координацией рук и ног	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5 неделя	1	Упражнения для мышц шеи и укрепления рук	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6 неделя	1	Упражнения для мышц шеи и укрепления рук	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6 неделя	1	Упражнения для мышц туловища	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7 неделя	1	Упражнения для мышц туловища	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7 неделя	1	Упражнения для мышц таза и ног	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8 неделя	1	Упражнения для мышц таза и ног	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8 неделя	1	Танцевальные прыжки	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9 неделя	2	Танцевальные прыжки	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10 неделя	2	Танцевальный бег	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11 неделя	2	Упражнения для укрепления мышц спины	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12 неделя	2	Музыкально-ритмические игры	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13 неделя	2	Танцевальная зарядка	практич еское	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14 неделя	2	Закрепление, повторение изученного материала	практич еское	Анализ деятельности
15	2	Закрепление, повторение	практич	Анализ

неделя		изученного материала	еское	деятельности
16 неделя	1	Закрепление, повторение изученного материала	практич еское	Анализ деятельности
16 неделя	1	Смотр-конкурс	практич еское	Анализ деятельности
<b>Всего</b>	<b>32</b>			

### 2.4.2. Планируемые результаты

В результате освоения модуля у обучающихся будут формированы навыки эмоционального восприятия музыки и передачи её содержания с помощью движения.

#### **Обучающиеся получают знания:**

1. О характере, ритме, темпе музыки.
2. О согласованности движений со сменой музыки.
3. Об элементах танцевальных движений, позициях рук, ног.

#### **Обучающиеся получают умения и навыки:**

- 1.Выполнения движений со сменой музыки, согласовывая с динамикой и регистром.
2. Выполнения простейших элементов танцевальных движений.
3. Самостоятельного перестраивания в круг, линию, диагональ, квадрат, зигзаг.

#### **Обучающиеся приобретут опыт:**

1. Собственных ощущений на разную музыку.
2. Проявления творчества в музыкально-ритмической деятельности.
3. Сотрудничества в групповой деятельности.

### 2.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### **Показатели и содержание мониторинга**

##### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: творческое задание. Умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

## **2. Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

## **Уровни освоения программы**

### **1. Общеучебные умения и навыки.**

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает с оборудованием самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

### **2. Воспитательный компонент.**

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с



возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

**Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

ФИО обуч.	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

**Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:**

- 1.Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»)
- 2.Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев)

#### 2.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля:** очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.

3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».

4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение:** танцевальный класс, актовый зал, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Оборудование и материалы:

- магнитофон;
- музыкальный центр;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- USB- флешнакопитель;
- детские песни из мультфильмов (минусовые фонограммы);
- спортивные трико, купальники, балетки, чешки;
- коврики для выполнения упражнений;
- наглядные демонстрационные пособия.

**Требования к педагогу, реализующему программу:** педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

### **3. Модуль II «Танцевальная ритмика»**

#### **3.1. Пояснительная записка**

II модуль программы «Ритмика» рассчитан на 40 часов, реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель - 20. Режим занятий - 2 в неделю.

**Цель:** совершенствование музыкально-ритмических навыков, развитие творческих способностей обучающихся.

**Задачи:**

- обогащать двигательный опыт музыкально-ритмическими навыками;
- обучать выразительности и пластичности движений;
- развивать внимание, музыкальную память, координацию движений;
- развивать интерес к музыкально-ритмической деятельности;
- содействовать проявлению творчества, импровизации;
- формировать навыки сотрудничества;
- воспитывать культуру деятельности.

#### **3.2. Содержание модуля**

##### **1. Организационное занятие (1 ч.)**

###### **1.1. «Ритмика и танец» (1ч.)**

Теория: Беседа об особенностях занятий ритмикой. Просмотр видеозаписей за I полугодие. О правилах поведения, требованиях к внешнему виду и форме одежды для занятий. Правила техники безопасности.

Практика: Игра «Дай мне руку».

##### **2. Ритмико-танцевальные упражнения (20ч.)**

###### **2.1. Танцевальные шаги (2 ч.)**

Разучивание танцевальных шагов. Ходьба по залу (под музыку) на носочках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, носочек-пятка. Спокойная ходьба - шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции). Бег приставными шагами, галопом, подскоком, бег «Лошадка», бег «Буратино», бег «Лошадка-Буратино». Шаг на месте (носочек - пятка, передвижение влево - вправо на носочках).

###### **2.2. Танцевальная разминка (2 ч.)**

Разучивание, повторение танцевальных элементов. Комплекс простых движений, улучшающих кровообращение и повышающих амплитуду движений суставов.

###### **2.3. Танцевальные прыжки (2 ч.)**

Разучивание, повторение танцевальных прыжков. «Точка». И.п. - основная стойка (6 позиция), руки на поясе. После толчка приземлиться в ту же точку,

ставя ноги сначала на носок, затем на всю ступню. Прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами. Прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, назад, в сторону, с междускоками, ноги врозь - ноги вместе. Прыжки с захлестами.

#### 2.4. Танцевально - ритмические движения (2 ч.)

Разучивание, выполнение танцевально-ритмических движений в разных стилях. Активная деятельность, отражающая характер музыки в движении, способности воспринимать музыкальные образы и умения отразить их в движении.

#### 2.5. Упражнения на дыхание (2 ч.)

Разучивание, выполнение упражнений на дыхание. Повторение, закрепление правил дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений:

1. Поднять руки вверх и в стороны, отвести в стороны – вдох.
2. Свести руки перед грудью и опустить вниз – выдох.
3. Наклонить туловище вперед, влево, вправо – выдох.
4. Выпрямить и прогнуть туловище назад – вдох.

#### 2.6. Упражнения для развития правильной осанки (2 ч.)

Разучивание, выполнение упражнений для развития правильной осанки. Стать у двери, стены (без плинтуса). Руки опущены, плечи развернуты, лопатки отведены назад, грудь вперед, живот втянут, ноги вместе. Касаться вертикальной поверхности затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками в течение 60-90 сек., выполняя дыхательные упражнения. На счет 1-4 - глубокий вдох через нос, 5-6 - глубокий выдох через нос и рот (при вдохе плечи нужно приподнять, при выдохе - опустить). Приседания (спина прижата к стене), на счет 1-2 - присесть, 3-4 - встать (повторить 15-20 раз). «Великан» - встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

#### 2.7. Ритмика для пальчиков (2 ч.)

Разучивание, выполнение упражнений для разминки пальцев рук. «Полочка» - даются задания на удержание позы кисти руки и локтя. «Капельки» - упражнения для расслабления пальцев и кистей рук. «Птички» - поочередно большой палец соединяется с остальными. «Гнездо» - соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать. «Цветок» - то же, но пальцы разъединены. «Корни растения» - прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз. Ладони кладем на пол (на счет «раз-два» пальцы врозь - вместе). Ладонка - кулачок - ребро – ладонка (на счет «раз, два, три, четыре»). «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.) «Человечек» - указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по полу.

## 2.8. Ритмические упражнения на координацию движений (2 ч.)

Объяснение правил ориентации в пространстве, повороты по точкам. Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты). «Воображаемые геометрические фигуры». И.п. - стоя, руки вытянуты вперед и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат. «Точки». И.п. - стоя, руки на 2 позиции. На счет 1 - сгибание рук в локтевых суставах до плеч, на счет 2 - поднимаем наверх, на счет 3 - касаемся плеч, на счет 4 - вниз, на счет 5 - касаемся плеч, на счет 6 - вытягиваем вперед, на счет 7 - касаемся до плеч, на счет 8 - открываются в сторону. «Точки-догонялки». По схеме упражнения «Точки», только поочередной работой правой и левой рук. «Точки-догонялки-кулачки». По схеме упражнения «Точки-догонялки», только со сжиманием и разжиманием кистей рук. «Кнопки» И.п. - стоя. Движение рук осуществляется по трем точкам: правое плечо, левое плечо и живот. Задача заключается в том, чтобы рукой закрыть свободную точку, двигаясь по часовой стрелке (начать с левой руки) или против часовой стрелки (начать с правой руки). Руки две, а точки, по которым двигаются руки, три.

## 2.9. Ритмический рисунок (2 ч.)

Что такое ритм. Сильные и слабые доли. Изучение сильной и слабой доли. Развитие ритмического слуха в форме игры «Прохлопай ритм» (под музыку и без музыки). Разновидности ходьбы с хлопками в ладоши и движениями рук. Ходьба с хлопками на каждый счет. Ходьба, на счет 8 менять положение рук: на пояс, за спину, вниз, к плечам, за голову. Ходьба с хлопками в ладоши на счет «раз - два», на счет «три - четыре», на счет «два» и «четыре», на счет «раз» и «четыре». На первые «1,2,3,4» – ходьба, на вторые «1,2,3,4» – остановиться и выполнять на каждый счет хлопки в ладоши.

## 2.10. Музыкально - ритмические игры (2 ч.)

С помощью музыкально-ритмических игр решаются те же задачи, что и при выполнении упражнений на согласование движений с музыкой.

Игра на определения темпа. Передача мяча по кругу. Учащиеся встают по кругу, лицом к центру. У одного в руках мяч. Музыка звучит то в медленном, то в среднем, то в быстром темпе. При медленном темпе учащиеся перебрасывают мяч соседу по кругу вправо, при среднем темпе передают мяч на уровне груди, а при быстром перекачивают его по полу.

Игры на определение мелодий. Музыкальные змейки. Все ученики делятся на 3-4 группы и выстраиваются в колонны в определенном месте зала. Каждой группе педагог дает мелодию. Группы прослушивают и запоминают свою мелодию. Звучит музыка. Услышав свою мелодию, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу «змейкой». Ученик, возглавляющий колонну, старается воспроизвести музыку движениями, а вся команда ему подражает. Когда послышится другая выбранная мелодия, также действует следующая колонна, а первая останавливается и т. д. Когда звучит мелодия, не выбранная ни одной из

групп, все учащиеся бегут в колоннах, держась за руки, на свое первоначальное место. Кто раньше построится, тот и выиграл.

### **3. Танцевальные упражнения (18ч.)**

#### **3.1 Ходьба с координацией рук и ног (2 ч.)**

Ходьба гимнастическим шагом; скрестным шагом; спиной вперед; с ритмическим притопыванием во время ходьбы; в приседе; с выпадами; с различными движениями рук.

#### **3.2. Танцевальная игровая зарядка (2 ч.)**

Комплекс упражнений под музыку. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

#### **3.3. Построения. Движения по линии танца (2 ч.)**

Круговое, линейное построение. Композиционный переход; стиль танца; восприятие рисунка; построение рисунка.

#### **3.3. Вальсовый шаг (2 ч.)**

Разучивание приставного шага в вальсе.

#### **3.4. Исполнение движений под счет и под музыку (2 ч.)**

Вальс - базовый элемент «пружина».

#### **3.5. Вальсовый шаг с продвижением (2 ч.)**

Вальс - базовый элемент «маленький квадрат».

#### **3.6. Шаг на полупальцах, шаг с носка (2 ч.)**

Вальс - базовый элемент «баланс вперед».

#### **3.7. Отработка движений (4 ч.)**

Рисунок танца, композиция танца.

### **4. Итоговое занятие (1 ч.)**

#### **4.1. «Праздник танца».**

Показательные выступления. Подведение итогов за учебный год,

### **3.3. Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма и средства
		Всего	Теори	Практ	

			я	ика	контроля
1.	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Входной контроль: опрос, наблюдение
1.1	«Ритмика и танец»	1	1		
2.	<b>Ритмико-танцевальные упражнения</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.1	Танцевальные шаги	2		2	
2.2	Танцевальная разминка	2		2	
2.3	Танцевальные прыжки	2		2	
2.4	Танцевально - ритмические движения	2		2	
2.5	Упражнения на дыхание	2		2	
2.6	Упражнения для развития правильной осанки	2		2	
2.7	Ритмика для пальчиков	2		2	
2.8	Ритмические упражнения на координацию движений	2		2	
2.9	Ритмический рисунок	2		2	
2.10	Музыкально - ритмические игры	2		2	
3.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
3.1	Ходьба с координацией рук и ног	2		2	
3.2	Танцевальная зарядка	2		2	
3.3	Построения. Движения по линии танца	2		2	
3.4	Вальсовый шаг	2		2	
3.5	Исполнение движений под счет и под музыку	2		2	
3.6	Вальсовый шаг с продвижением	2		2	
3.7	Шаг на полупальцах, шаг с носка	2		2	
3.8	Отработка движений	4		4	
4.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Итоговый контроль: анализ деятельности
4.1	«Праздник танца»	1		1	
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	

### 3.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### 3.4.1. Календарный учебный график

Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма проведения	Форма, средства контроля
1 неделя	1	«Ритмика и танец»	теоретическое	Опрос, наблюдение
1 неделя	1	Танцевальные шаги	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
2 неделя	1	Танцевальные шаги	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
2 неделя	1	Танцевальная разминка	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3 неделя	1	Танцевальная разминка	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3 неделя	1	Танцевальные прыжки	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4 неделя	1	Танцевальные прыжки	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4 неделя	1	Танцевально - ритмические движения	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5 неделя	1	Танцевально - ритмические движения	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5 неделя	1	Упражнения на дыхание	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6 неделя	1	Упражнения на дыхание	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6 неделя	1	Упражнения для развития правильной осанки	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7 неделя	1	Упражнения для развития правильной осанки	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7 неделя	1	Ритмика для пальчиков	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8 неделя	1	Ритмика для пальчиков	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8 неделя	1	Ритмические упражнения на координацию движений	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9 неделя	1	Ритмические упражнения на координацию движений	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9 неделя	1	Ритмический рисунок	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10 неделя	1	Ритмический рисунок	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10 неделя	1	Музыкально - ритмические игры	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности



11 неделя	1	Музыкально - ритмические игры	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11 неделя	1	Ходьба с координацией рук и ног	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12 неделя	1	Ходьба с координацией рук и ног	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12 неделя	1	Танцевальная зарядка	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13 неделя	1	Танцевальная зарядка	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13 неделя	1	Построения. Движения по линии танца.	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14 неделя	1	Построения. Движения по линии танца.	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14 неделя	1	Вальсовый шаг	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15 неделя	1	Вальсовый шаг	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15 неделя	1	Исполнение движений под счет и под музыку	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16 неделя	1	Исполнение движений под счет и под музыку	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16 неделя	1	Вальсовый шаг с продвижением	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17 неделя	1	Вальсовый шаг с продвижением	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17 неделя	1	Шаг на полупальцах, шаг с носка	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
18 неделя	1	Шаг на полупальцах, шаг с носка	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
18 неделя	1	Отработка движений	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
19 неделя	2	Отработка движений	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
20 неделя	1	Отработка движений	практическое	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
20 неделя	1	«Праздник танца»	практическое	Анализ деятельности
<b>Всего</b>	<b>40</b>			

### 3.4.2. Планируемые результаты

В результате освоения модуля у обучающихся совершенствуются музыкально-ритмические навыки, будут развиваться творческие способности.

#### **Обучающиеся получают знания:**

1. О разных видах музыкально-ритмических движений.
2. О выразительных средствах и способах музыкально-ритмической деятельности.
3. О способах решения музыкально-ритмических задач самостоятельно и в групповой деятельности.

#### **Обучающиеся получают умения и навыки:**

1. Координации движений, хореографической памяти, пластичности.
2. Танцевально-ритмических движений в соответствии с характером, ритмом, темпом музыки.
3. Выполнения музыкально-ритмических задач самостоятельно и в групповой деятельности.
4. Способы и приемы выполнения творческих заданий.

#### **Обучающиеся приобретут опыт:**

1. Исполнения танцевальных движений.
2. Выражения характера, ритма, темпа музыки в движении.
3. Проявления творчества, импровизации в музыкально-ритмической деятельности.
4. Сотрудничества в групповой деятельности.

### **3.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### **Показатели и содержание мониторинга**

##### **1. Общеучебные умения и навыки.**

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: творческое задание. Умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

##### **2. Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

### **Уровни освоения программы**

#### **1. Общеучебные умения и навыки.**

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает с оборудованием самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

#### **2. Воспитательный компонент.**

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В					

**Диагностический инструментальный для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:**

- 1.Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»)
- 2.Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев)

#### 3.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля:** очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика

3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение:** танцевальный класс, актовый зал, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Оборудование и материалы:

- магнитофон;
- музыкальный центр;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- USB- флешнакопитель;
- детские песни из мультфильмов (минусовые фонограммы);
- спортивные трико, купальники, балетки, чешки;
- коврики для выполнения упражнений;
- наглядные демонстрационные пособия.

**Требования к педагогу, реализующему программу:** педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

## **4. Воспитательная деятельность**

### **4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами** воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, уважения и восприимчивости к разным видам искусства.
3. Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, художественного творчества как социально значимой деятельности.

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

1. Понимание и принятие норм духовно-нравственных ценностей, традиций художественной культуры.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, уважения и восприимчивости к разным видам искусства.
3. Освоение опыта межличностных и социальных отношений, художественного творчества как социально значимой деятельности.

### **4.2. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

**Основной формой воспитательной деятельности** является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в

освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия: репетиции, подготовка к концертам - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговое мероприятие «Праздник танца» способствует закреплению ситуации успеха, развивает рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в фестивалях, конкурсах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **4.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

**Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:**

- методом педагогического наблюдения (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

- оценкой творческих работ (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

**Оценка результатов** воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### 4.4. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Учебное занятие на уровне творческого объединения	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
2	«Отражение»	октябрь	Фотоконкурс на уровне ОУ	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе



				объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
3	«Встреча зимним днем»	декабрь	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
4	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
5	«Интересные встречи»	февраль	Встреча с выпускниками на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
6	«Весеннее настроение»	март	Концерт для родителей на уровне ОУ	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
7	Отчетный концерт	апрель	Отчетный концерт на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )

## **5. Список информационных источников**

### **Нормативно - правовые документы:**

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);
- 4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- 5.Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- 6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- 7.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
- 8.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
- 9.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;
- 10.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

### **Литература для педагога:**

- 1.А.И.Буренина – «Ритмическая мозаика» (программа по ритмической пластике для детей). Санкт-Петербург, 2000.
- 2.Конорова Е. Ритмика. – М., 1997

- 3.Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. – М.:Мой мир, 2008.
- 4.Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
- 5.Максимова, Н. Ю. Листки музыкальной ритмики в России. №1(7) / Н.Ю. Максимова. - М.: Ленанд, 2014. - 203 с.
- 6.Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика / А.Я. Мухина. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2012. - 128 с.
- 7.Одинцова, И. В. Звуки. Ритмика. Интонация (+ CD-ROM) / И.В. Одинцова. - М.: Флинта, Наука, 2008. - 368 с.
- 8.Н.А.Фомина – «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика». Москва, БАЛАСС, 2005.
9. Мясникова, В. В. Эстетическое воспитание детей средствами хореографии / В. В.Мясникова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2010 -№ 7 - С. 318-323.

### **Литература для обучающихся и родителей:**

- 1.Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007.
- 2.Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
- 3.Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987.
- 4.Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
- 5.Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
- 6.Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992.
- 7.Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
8. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
- 9.Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
- 10.Школа танцев для юных. – СПб., 2003.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://66.pfdo.ru/app>
3. [https://vdoxnovenie\\_fesf](https://vdoxnovenie_fesf)
4. <https://portalobrazovaniya.ru/>
5. <https://урок.пф/library/>

## Терминологический словарь

**Адаптация** – процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или коррективке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой.

**Беседа** – метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса.

**Выворотность** – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

**Группа** – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами.

**Деятельность** – форма психической активности.

**Жест, язык жестов** – система жестов и телодвижений, используемая в танцевальной лексике.

**Завязка** – событие, порождающее конфликт, она начинает развитие действия в танце.

**Инициатива** – внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности.

**Композиция** – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

**Компетентность** – уровень образованности личности.

**Координация** – соответствие и согласие всего тела.

**Концовка** – окончательное движение, характерное для мужского танца.

**Кульминация** – постепенное нагнетание действия.

**Личностный подход** – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности.

**Мотивация** – совокупность стойких мотивов побуждений, определяющих содержание.

**Музыкально-подвижные игры** – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

**Наглядность** – предполагает непосредственное зрительное восприятие.

**Натянутый подъем** – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

**Образовательный мониторинг** – форма организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния и прогнозирование ее развития.

**Практика** – материальная, целеполагающая деятельность человека.

**Подбор репертуара** – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

**Подскок** — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

**Поза** — статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

**Познавательная деятельность** — один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности, как в учреждении, так и дома.

**Позиции ног** — точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

**Позиции рук** — правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

**Постановка тела** — корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

**Педагогическая диагностика** — система специфической деятельности педагогов, призванная выявить определенные свойства личности для оценки (измерения) результатов обучения и воспитания.

**Прыжок** — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

**Равновесие** — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**Рисунок танца** — исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

**Ритмика** — выразительное движение тесно связанное с музыкой.

**Роль** — образ, воплощенный в сценической версии.

**Рефлексия** — внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

**Репетиция** — подготовительное, пробное исполнение произведения.

**Самостоятельная работа** — способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны.

**Стопа** — сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, являющий опорой тела человека и регулятор функции равновесия.

**Танцевальный шаг** — амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

**Толерантность** — терпимость и принятие иных верований, национальных обычаев и традиций.

**Ценность** — принятое в философии, этике, социологии понимание, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение чего-либо для общества и личности, имеющего личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности.

**Умение** — освоенный способ выполнения действия.

**Эмоциональный настрой** – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

**Язык танца** – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.