

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Иркутска Дом детского творчества № 2

Утверждена приказом
№ 47- од от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Светлячки»

Адресат программы: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год, 2026-2027
учебный год
Направленность программы:
Художественная
Уровень: базовый
Разработчик программы:
Сулова Дарья Викторовна
Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Светлячки» предназначена для хореографического образования, развития танцевальных и музыкальных способностей, воспитания эстетического вкуса обучающихся, содействия в укреплении их здоровья и общего физического развития; воспитания чувства коллективизма, взаимовыручки, трудолюбия, целеустремленности, любви к национальной культуре; формирования активного, ценностно-значимого отношения к досугу и мотивации на получение профессионального образования.

В настоящее время особую значимость приобретают вопросы художественно - хореографического развития подрастающего поколения, так как способствуют всестороннему развитию ребёнка.

С учетом реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» содержание образовательной деятельности программы «Светлячки» для обучающихся направленно на реализацию регионального компонента и осуществляется через: совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с Центрами народного творчества, привлечением родителей с учетом специфики социальных и природных особенностей региона. Процесс освоения материала осуществляется поэтапно, опираясь на знания, полученные на первоначальном этапе обучения и постепенно расширяясь до регионального и национального уровней.

Задания на импровизацию, игры для развития танцевальной выразительности и комплекс упражнений для закрепления выученного материала, направлен на развитие образного мышления навыка коммуникации, что позволяет повысить эффективность деятельности и сплотить коллектив.

Продуктивность художественного воспитания детей средствами танцев обусловлена синтезирующим характером хореографии, которая объединяет в

себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Направленность программы: художественная

Уровень: базовый

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Программа актуальна в том, что обеспечивает занятость детей во внеурочное время, способствует их социальной адаптации, формированию коммуникативных навыков, профессиональному самоопределению.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» и отображено в содержании общеразвивающей программе программы «Светлячки» в области хореографического искусства.

Новизна: отличительные особенности программы в том, что она дает обучающимся начальное хореографическое образование, развивает танцевальные и музыкальные способности, воспитывает эстетический вкус обучающихся, содействует укреплению их здоровья и общему физическому развитию. По своей структуре является комплексной, так как в нее входят разделы:

- подготовительно-развивающие упражнения: разминка, ритмика;
- партерная гимнастика;

- хореографическая азбука;
- парный танец;
- музыкально танцевальные игры и постановочно-репетиционная работа.

Основное содержание учебного процесса – теоретическое и практическое изучение элементов классического, эстрадного танца, постановка танцев, участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей в плане тем и усвоения материала. Данная программа имеет базовый уровень, целью которой является использование и реализация материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающую общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы: программа ориентирована на обучающихся 6-8 лет

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

В этом возрасте идет процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра, значительно легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения. Дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений, способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, способны выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Методика комплектования группы: Прием детей осуществляется на основании письменного заявления, согласия о обработке персональных данных детей и родителей, медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка, а также с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает обучающийся.

Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала.

Срок освоения программы: 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий. Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем на другие этапы обучения в условиях обучения в дистанционном режиме. Применяется индивидуальная форма работы с солистами, одаренными детьми или с обучающимися недостаточно хорошо усвоившими материал программы. Проводятся сводные занятия для репетиций танцевальных постановок, в которых участвуют дети из разных групп или обучающиеся по разным программам, и для отработки общего учебного материала, связанного с репертуарным планом объединения. Основные требования: регулярное посещение занятий, трудолюбие, добросовестность.

Состав группы: 15 человек

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи программы:

Цель: формировать и развивать творческие способности обучающихся средством хореографического искусства, закреплять и расширять знания.

Задачи:

Обучающие:

- научить исполнять движения под заданную мелодию;
- научить ориентироваться в пространстве;
- научить полноценно воспринимать произведения танцевального искусства;
- обучить практическим умениям и навыкам и народно - сценического танцев в объеме данной программы;
- изучать хореографическую терминологию.

Развивающие:

- развивать пластическую выразительность средствами хореографии;
- укреплять здоровье посредством физической нагрузки и гимнастики;
- развивать двигательные способности обучающихся;
- раскрывать и развивать способных и одаренных детей;
- развитие заинтересованности и осознанной мотивации к хореографической деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки, трудолюбия, целеустремленности;
- воспитывать любовь к национальной культуре;
- формировать активное, ценностно-значимое отношение к досугу.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы:

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа x 36 недель = 216 часов.

Содержание программы

Обучение в данном разделе начинается с инструктажа по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, правилам поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних. Программа разделена на отдельные тематические разделы, границы их могут несколько сглаживаться. Педагог строит работу, соблюдая закономерность целостного закономерного процесса, учитывая конструкторские и логические цели. Педагог, придерживается содержание программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к проектной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

Раздел 1. Подготовительно - развивающие упражнения (разминка)

(Количество часов – 20)

Тема 1. «Упражнения для улучшения гибкости шеи» (4);

Тема 2. «Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов» (4);

Тема 3. «Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья» (4);

Тема 4. «Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья» (4);

Тема 5. «Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра» (4);

Обучение в этом разделе начинается с инструктажа по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, правилам поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения

несовершеннолетних. Данный раздел программы нацелен на формирование двигательных навыков и подготовку детей к собственно танцевальной деятельности. Существующие упражнения, в практике называемые разминкой, включают движения всех частей тела от головы до ног и обязательны в начале каждого занятия. Это означает, что каждое занятие необходимо начинать с 10 – 15 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние.

Форма проведения занятий: очная

Раздел 2. Ритмика: (Количество часов – 28)

Тема 1. «Упражнения «мелодия и движение» (6)

Тема 2. «Ритмика. Музыкально-пространственные упражнения» (6)

Тема 3. «Гимнастика. Упражнение «мы художники» (6)

Тема 4. «Музыкальный темп» (4)

Тема 5. «Гимнастика. Упражнение «домашние животные» (4)

Тема 6. «Контрасты музыки» (2)

В данном разделе большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, которые развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе, а также включает в себя усложнение танцевальных элементов, увеличивая темп танцевальных движений.

Форма проведения занятий: очная

Раздел 3. Партерная гимнастика: (Количество часов - 38)

Тема 1. «Упражнение на развитие эластичности мышц стопы» (6);

Тема 2. «Коррекционная гимнастика для спины («качели», «кошечка», «рыбка», «корзиночка», «камушек»))» (6);

Тема 3. «Упражнения лежа на спине («резиночка», махи ногой, «березка»))» (6);

Тема 4. «Упражнения для укрепления мышц тазового пояса («лягушка», «бабочка», поднятие ягодиц лежа на спине)» (6);

Тема 5. «Упражнение для укрепления пресса («велосипед», «ножницы»))» (4);

Тема 6. «Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса («мельница», «самолёт»))» (4);

Тема 7. «Растяжка» (4).

Тема 8. Подготовка к мостику (2)

Упражнения партерной гимнастики рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствуют природе опорно-двигательного аппарата, и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение раскованно владеть своим телом, пластику жестов.

Форма проведения занятий: очная

Раздел 4. Хореографическая азбука: (Количество часов – 56)

Тема 1. «Позиции ног» (4);

Тема 2. «Положения рук» (4);

Тема 3. «Танцевальные шаги» (4);

Тема 4. «Танцевальный бег» (4);

Тема 5. «Подскоки» (4);

Тема 6. «Схема «4 точки квадрата» (4);

Тема 7. «Галоп» (4);

Тема 8. «Ёлочка» (4);

Тема 9. «Выпады» (4);

Тема 10. «Прыжки» (4);

Тема 11. «Упражнения и комбинации на развитие координации» (4);

Тема 12. «Упражнения на формирование умения ориентироваться в пространстве: построение и перестроения в круг; в два круга; круг в круге; в колонки; в шеренгу» (4);

Тема 13 «Упражнение на равновесие» (4);

Тема 14. «Работа с предметом» (4).

В этом разделе даётся материал на изучение и отработку отдельных танцевальных движений и элементов, положений ног и рук, учебно – танцевальных комбинаций (учебно – танцевальные комбинации создаются на основе одного движения, позволяют, как проучить какой-то танцевальный элемент, так и освоить его танцевальную манеру, способствуют развитию координации, музыкальности, эмоциональной выразительности).

Форма проведения занятий: очная

Раздел 5. Парный танец (Количество часов – 36)

Тема 1. «Марш на месте и по диагонали в паре» (6)

Тема 2. «Повороты в паре под рукой на середине зала» (6)

Тема 3. «Бег по диагонали в паре» (6)

Тема 4. «Галоп по диагонали в паре, положение рук «лодочка» (6)

Тема 5. «Смена в паре по «квадрату» (6);

Тема 6. «Комбинация в паре на середине зала» (6).

Данный раздел нацелен на работу обучающихся в паре как на середине зала, так и с продвижением. Важно при изучении этого раздела обращать внимание на синхронность исполнения движений, работу в паре. Так же нужно делать акцент на изучение «расстояния между друг другом», так как у каждого должно быть собственное пространство для исполнения движений.

Форма проведения занятий: очная

Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа (Количество часов – 38)

Тема 1. «Разучивание и отработка движений танца «Светлячки» (19):

- основной ход;
- наклоны корпуса;
- работа с предметом (фонарик);
- разучивание рисунков танца;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 3. «Разучивание и отработка движений танца «Гномики»: (19)

- основной ход;

- наклоны корпуса;
- «остренькая ножка»;
- рисунки танца;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Продолжительность постановочно - репетиционной части занятий зависит от сложности лексики и композиции танца и включает в себя разучивание и отработку танцевальных движений, изучение рисунка танцевальных композиций, просмотр и анализ видеоматериала своих выступлений и репетиций, просмотр видео с работами других коллективов. По мере усвоения танцевальных элементов на их основе создаются простые, массовые танцевальные композиции, которые могут быть исполнены всеми детьми данной группы на отчётных концертах. Эти постановки являются итогом работы на определённом этапе. Во время работы над номером детям даются игровые задания на импровизацию под музыку, на создание того или иного образа, на передачу эмоционального состояния по конкретной задаче, что развивает у детей артистичность, эмоциональность, выразительность.

Форма проведения занятий: очная

Репертуарный план:

- «Светлячки»;
- «Гномики».

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- основные понятие хореографической азбуки;
- хореографическую терминологию: «плие», «танцевальный бег», «схема «4 точки».

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в зале, держать рисунки шеренгу, линию, диагональ;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- исполнять хореографию в такт музыки;
- выполнять упражнения партерной гимнастики.

Приобретут следующие личностные качества:

- трудолюбие;
- ответственность;
- умение общаться со сверстниками;
- уважение к старшим.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1.Подготовительно - развивающие упражнения (разминка).		20	5	15	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ. «Упражнения для улучшения гибкости шеи»	4	1	3	
1.2.	«Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов»	4	1	3	
1.3.	«Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья»	4	1	3	
1.4.	«Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья»	4	1	3	
1.5.	«Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра»	4	1	3	
Раздел 2. Ритмика:		28	6	22	
2.1.	«Упражнение «мелодия и движение»	6	1	5	
2.2.	«Ритмика. Музыкально-пространственные упражнения»	6	1	5	
2.3.	«Гимнастика. Упражнение «канат»»	6	1	5	
2.4.	«Музыкальный темп»	4	1	3	
2.5.	«Гимнастика. Упражнение «кольцо»	4	1	3	
2.6.	«Контрасты музыки»	2	1	1	
Раздел 3. Партерная гимнастика:		38	8	30	
3.1.	«Упражнения на развитие эластичности мышц стопы»	6	1	5	
3.2.	«Коррекционная гимнастика для спины («качели», «кошечка»,	6	1	5	

	«рыбка», «корзиночка», «камушек»»				
3.3.	«Упражнения лежа на спине («резиночка», махи ногой, «березка»»	6	1	5	
3.4.	«Упражнения для укрепления мышц тазового пояса («лягушка», «бабочка», поднятие ягодиц лежа на спине)»	6	1	5	
3.5.	«Упражнение для укрепления пресса («велосипед», «ножницы»»	4	1	3	
3.6.	«Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса («мельница», «самолёт»»	4	1	3	
3.7.	«Растяжки»	4	1	3	
3.8.	«Подготовка к мостику»	2	1	1	
Раздел 4. Хореографическая азбука:		56	14	42	
4.1.	«Позиции ног»	4	1	3	
4.2.	«Положения рук»	4	1	3	
4.3.	«Танцевальные шаги»	4	1	3	
4.4.	«Танцевальный бег»	4	1	3	
4.5.	«Подскоки»	4	1	3	
4.6.	«Схема «4 точки квадрата	4	1	3	
4.7.	«Галоп»	4	1	3	
4.8.	«Ёлочка»	4	1	3	
4.9.	«Выпады»	4	1	3	
4.10.	«Прыжки»	4	1	3	
4.11.	«Упражнения и комбинации на развитие координации»	4	1	3	
4.12.	«Упражнения на формирование умения ориентироваться в пространстве: построение и перестроения в круг; в два круга; круг в круге; в колонки; в шеренгу»	4	1	3	
4.13.	«Упражнение на равновесие»	4	1	3	
4.14.	«Работа с предметом»	4	1	3	
Раздел 5. Парный танец:		36	6	30	
5.1.	«Марш на месте и по диагонали в паре»	6	1	5	
5.2.	«Повороты в паре под рукой на середине зала»	6	1	5	
5.3.	«Бег по диагонали в паре»	6	1	5	
5.4.	«Галоп по диагонали в паре, положение рук «лодочка»	6	1	5	
5.5.	«Смена в паре по «квадрату»	6	1	5	
5.6.	«Комбинация в паре на середине зала»	6	1	5	
Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа		38	6	32	

6.1.	«Разучивание и отработка движений танца» Светлячки»	19	2	17	
6.2.	«Разучивание и отработка движений танца «Гномики»	19	2	17	
	Всего:	216	45	171	

Календарный учебный график

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	3	2	3	2	2	2	2	2	2	20
Раздел 2.	3	2	4	4	4	3	4	2	2	28
Раздел 3.	3	8	6	6	4	5	2	2	2	38
Раздел 4.	3	6	8	6	5	6	8	8	6	56
Раздел 5.	2	4	3	4	2	4	4	6	7	36
Раздел 6.	4	4	2	4	3	4	6	6	5	38
Промежуточная аттестация				V					V	
Всего (за месяц)	18	26	26	26	20	24	26	26	24	216

Учебно-тематический план

№	Число, месяц	Наименование разделов, тем	Всего часов (объем)	Форма проведения	Формы промежуточной аттестации
1.	сентябрь	Инструктаж ТБ. Знакомство. Упражнения для улучшения гибкости шеи	2	Учебное занятие	
2.	сентябрь	Разминка. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	2	Учебное занятие	
3.	сентябрь	Разминка. Упражнения «мелодия и движение»	2	Учебное занятие	
4.	сентябрь	Разминка. Упражнение на развитие эластичности мышц стопы	2	Учебное занятие	
5.	сентябрь	Разминка. Коррекционная гимнастика для спины, «качели»	2	Учебное занятие	
6.	сентябрь	Разминка. Позиции ног	2	Учебное занятие	
7.	сентябрь	Разминка. Положения рук	2	Учебное занятие	
8.	сентябрь	Разминка. Марш на месте и по диагонали в паре	2	Учебное занятие	
9.	сентябрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Основной ход.	2	Учебное занятие	

10.	октябрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Основной ход.	2	Учебное занятие	
11.	октябрь	Разминка. Упражнения для улучшения гибкости шеи	2	Учебное занятие	
12.	октябрь	Разминка. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	2	Учебное занятие	
13.	октябрь	Разминка. Упражнения «мелодия и движение	2	Учебное занятие	
14.	октябрь	Разминка. Упражнение на развитие эластичности мышц стопы	2	Учебное занятие	
15.	октябрь	Разминка. Коррекционная гимнастика для спины, «кошечка»	2	Учебное занятие	
16.	октябрь	Разминка. Упражнения лежа на спине («резиночка»)	2	Учебное занятие	
17.	октябрь	Разминка. Упражнения для укрепления мышц тазового пояса («лягушка»)	2	Учебное занятие	
18.	октябрь	Разминка. Позиции ног	2	Учебное занятие	
19.	октябрь	Разминка. Положения рук	2	Учебное занятие	
20.	октябрь	Разминка. Повороты в паре под рукой на середине зала	2	Учебное занятие	
21.	октябрь	Разминка. Марш на месте и по диагонали в паре	2	Учебное занятие	
22.	октябрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Наклоны корпуса	2	Учебное занятие	
23.	ноябрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки».	2	Учебное занятие	
24.	ноябрь	Разминка. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	2	Учебное занятие	
25.	ноябрь	Разминка. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья	2	Учебное занятие	
26.	ноябрь	Разминка. Упражнения «мелодия и движение	2	Учебное занятие	
27.	ноябрь	Разминка. Ритмика. Музыкально-пространственные упражнения	2	Учебное занятие	
28.	ноябрь	Разминка. Упражнение на развитие эластичности мышц стопы	2	Учебное занятие	
29.	ноябрь	Разминка. Коррекционная гимнастика для спины, «рыбка»	2	Учебное занятие	

30.	ноябрь	Разминка. Упражнения лежа на спине	2	Учебное занятие	
31.	ноябрь	Разминка. Упражнения для укрепления мышц тазового пояса («бабочка»)	2	Учебное занятие	
32.	ноябрь	Разминка. Танцевальные шаги	2	Учебное занятие	
33.	ноябрь	Разминка. Повороты в паре под рукой на середине зала	2	Учебное занятие	
34.	ноябрь	Разминка. Бег по диагонали в паре	2	Учебное занятие	
35.	ноябрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Работа с предметом	2	Учебное занятие	
36.	декабрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Работа с предметом	2	Учебное занятие	
37.	декабрь	Разминка. Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	2	Учебное занятие	
38.	декабрь	Разминка. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья	2	Учебное занятие	
39.	декабрь	Разминка. Ритмика. Музыкально-пространственные упражнения	2	Учебное занятие	
40.	декабрь	Разминка. Гимнастика. Упражнение «канат»	2	Учебное занятие	
41.	декабрь	Разминка. Упражнения лежа на спине («березка»)	2	Учебное занятие	
42.	декабрь	Разминка. Упражнения для укрепления мышц тазового пояса	2	Учебное занятие	
43.	декабрь	Разминка. Упражнение для укрепления пресса («велосипед»)	2	Учебное занятие	
44.	декабрь	Разминка. Упражнение для укрепления пресса («ножницы»)	2	Учебное занятие	
45.	декабрь	Разминка. Танцевальный бег	2	Учебное занятие	
46.	декабрь	Разминка. Повороты в паре под рукой на середине зала	2	Учебное занятие	
47.	декабрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Рисунки танца.	2	Учебное занятие	промежуточная аттестация
48.	декабрь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Работа над образом	2	Учебное занятие	

49.	январь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Светлячки». Работа над образом	2	Учебное занятие	
50.	январь	Инструктаж ТБ. Разминка. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2	Учебное занятие	
51.	январь	Разминка. Ритмика. Музыкально-пространственные упражнения	2	Учебное занятие	
52.	январь	Разминка. Гимнастика. Упражнение «канат»	2	Учебное занятие	
53.	январь	Разминка. Музыкальный темп	2	Учебное занятие	
54.	январь	Разминка. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса («мельница»)	2	Учебное занятие	
55.	январь	Разминка. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса («самолёт»)	2	Учебное занятие	
56.	январь	Разминка. Танцевальный бег	2	Учебное занятие	
57.	январь	Разминка. Марш на месте и по диагонали в паре	2	Учебное занятие	
58.	январь	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Основной ход	2	Учебное занятие	
59.	февраль	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Основной ход	2	Учебное занятие	
60.	февраль	Разминка. Инструктаж. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.	2	Учебное занятие	
61.	февраль	Разминка. Гимнастика. Упражнение «кольцо»	2	Учебное занятие	
62.	февраль	Разминка. Музыкальный темп	2	Учебное занятие	
63.	февраль	Разминка. Растяжка	2	Учебное занятие	
64.	февраль	Разминка. Танцевальный бег	2	Учебное занятие	
65.	февраль	Разминка. Подскоки	2	Учебное занятие	
66.	февраль	Разминка. «Схема «4 точки квадрата»	2	Учебное занятие	
67.	февраль	Разминка. Галоп	2	Учебное занятие	
68.	февраль	Разминка. Ёлочка	2	Учебное занятие	

69.	февраль	Разминка. Выпады	2	Учебное занятие	
70.	февраль	Разминка. Галоп по диагонали в паре, положение рук «лодочка»	2	Учебное занятие	
71.	март	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Наклоны корпуса	2	Учебное занятие	
72.	март	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Наклоны корпуса	2	Учебное занятие	
73.	март	Разминка. Гимнастика. Упражнение «кольцо»	2	Учебное занятие	
74.	март	Разминка. Контрасты музыки	2	Учебное занятие	
75.	март	Разминка. Растяжка	2	Учебное занятие	
76.	март	Разминка. Подскоки	2	Учебное занятие	
77.	март	Разминка. «Схема «4 точки квадрата»	2	Учебное занятие	
78.	март	Разминка. Галоп	2	Учебное занятие	
79.	март	Разминка. Ёлочка	2	Учебное занятие	
80.	март	Разминка. Выпады	2	Учебное занятие	
81.	март	Разминка. Прыжки	2	Учебное занятие	
82.	март	Разминка. Смена в паре по «квадрату	2	Учебное занятие	
83.	март	Разминка. Комбинация в паре на середине зала	2	Учебное занятие	
84.	апрель	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Остренькая ножка	2	Учебное занятие	
85.	апрель	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Прыжки	2	Учебное занятие	
86.	апрель	Разминка. Гимнастика. Упражнение «канат»	2	Учебное занятие	
87.	апрель	Разминка. Подготовка к мостику	2	Учебное занятие	
88.	апрель	Разминка. Прыжки	2	Учебное занятие	
89.	апрель	Разминка. Упражнения и комбинации на развитие координации	2	Учебное занятие	
90.	апрель	Разминка. Упражнения на формирование умения ориентироваться в пространстве	2	Учебное занятие	

91.	апрель	Разминка. Упражнение на равновесие	2	Учебное занятие	
92.	апрель	Разминка. Работа с предметом	2	Учебное занятие	
93.	апрель	Разминка. «Бег по диагонали в паре»	2	Учебное занятие	
94.	апрель	Разминка. Галоп по диагонали в паре, положение рук «лодочка»	2	Учебное занятие	
95.	апрель	Разминка. Смена в паре по «квадрату»	2	Учебное занятие	
96.	апрель	Разминка. Комбинация в паре на середине зала	2	Учебное занятие	
97.	май	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Рисунки танца.	2	Учебное занятие	
98.	май	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Рисунки танца.	2	Учебное занятие	
99.	май	Разминка. Упражнения и комбинации на развитие координации	2	Учебное занятие	
100.	май	Разминка. Упражнения на формирование умения ориентироваться в пространстве	2	Учебное занятие	
101.	май	Разминка. Упражнение на равновесие	2	Учебное занятие	
102.	май	Разминка. Работа с предметом	2	Учебное занятие	
103.	май	Разминка. «Бег по диагонали в паре»	2	Учебное занятие	
104.	май	Разминка. Галоп по диагонали в паре, положение рук «лодочка»	2	Учебное занятие	
105.	май	Разминка. Смена в паре по «квадрату»	2	Учебное занятие	
106.	май	Разминка. Комбинация в паре на середине зала	2	Учебное занятие	итоговая аттестация
107.	май	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики» Работа над образом	2	Учебное занятие	
108.	май	Разминка. Разучивание и отработка движений танца «Гномики». Работа над образом	2	Учебное занятие	Отчётный концерт
Всего по программе			216ч		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы.

Способом определения оценки результативности обучения по данной программе является промежуточная аттестация, которая осуществляется на основе разработанных критериев, тестирование по усвоению пройденного материала, а также результаты участия в показательных выступлениях.

Бланк промежуточной аттестации: «Оценка результатов обучения и воспитания детей по программе «Светлячки»

Теоретические знания по разделам программы	Список обучающихся Ф.И. оценка ЗУН										
знать понятие хореографической азбуки: положение рук на поясе; натянутая и сокращенная стопа											
знать хореографическую терминологию: «плие», «танцевальный бег»											
знать схему «4 точки квадрата»											
Практические умения и навыки по основным разделам программы											
пройти по залу в такт музыке выученными танцевальными шагами в нужном темпе, сохраняя осанку:											
выполнять танцевальные движения хореографической азбуки: «ёлочка»:											
«подскок»											
«выпады»											
«галоп»											
выполнять упражнения партерной гимнастики: «рыбка», «корзиночка», «черепашки», «кошечка», «велосипед», «березка», «ножницы», «камушек», «мельница», «самолёт».											
уметь точно, правильно, эмоционально и выразительно исполнять танцевальный репертуар;											

Оценочный лист

Теоретические и практические знания	оценочные нормы
понятия хореографической азбуки: 1.- положение рук на поясе 2.- натянутая и сокращенная стопа	правильный ответ: 1.- локти «смотрят» в стороны (чуть вперёд), запястья согнуты, ладони обхватывают талию, при этом большие пальцы убираются назад, а остальные (плотно прижатые друг к другу) пальцы правой руки «смотрят» на пальцы левой. 2.- натянутая стопа максимально вытягивается в подъёме и в пальцах; сокращённая стопа максимально сгибается в голеностопном суставе
хореографическая терминология: 1.- «плие»; 2.- «метёлочка»; 3.- «галоп».	правильный ответ: 1.- приседание; 2.- вынос ноги в сторону; 3.- боковой ход с прыжком.
знать схему «4 точки квадрата»	правильный ответ: 1-ая точка - лицом к зрителю, 5-ая точка - спиной к зрителю, 3-я точка - левым боком к зрителю, 7-ая точка - правым боком к зрителю.
выполнять танцевальные движения хореографической азбуки: 1.- правильно пройти в такт музыке, сохраняя осанку, легкий шаг с высоким коленом и натяжением носка; 2.- «ёлочка»; 3.- «моталочка»; 4.- «выпады»; 5.- «галоп».	правильное исполнение: 1.- движение выполняется на носочках, колени следует поднимать высоко вперёд - вверх, ступню работающей ноги (затянутую) подводить сбоку к колену опорной. 2.- носки обеих (сомкнутых) ног приподнять над полом - развернуть в сторону (центр тяжести на каблуках обеих ног) - опустить на пол; пятки обеих ног приподнять над полом - развернуть в сторону (центр тяжести на носках обеих ног) - опустить на пол. Колени не сгибаются (затянуты), движение выполняется плавно, без рывков. 3.- исходное положение - ноги в 1-ой параллельной позиции, работающая нога открывается точно в сторону, колено и подъём вытянуты, опорная нога в плие, перескок с ноги на ногу выполняется легко. 4.- исходное положение - ноги в 1-ой параллельной позиции, при исполнении движения следует следить, чтобы плечи и бедра были выровнены, не разворачивались в сторону работающей ноги, тяжесть корпуса – на опорной ноге. 5.- необходимо следить за правильным положением ступней, не поворачивать носок в сторону движения, точно приставляя пятку к

	пятке на каждом шаге галопа, и не поворачивать корпус в сторону движения.
выполнять упражнения партерной гимнастики: «рыбка», «корзиночка», «черепашки», «летучая мышь», «орешек», «кошечка», «велосипед», «букашка», «пони», «червячок», «мельница», «самолёт».	правильное исполнение: - упражнения выполняются плавно и ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Сидя на ковриках, сохранять правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка отведены назад, растягивание должно быть нерезким, без лишних усилий, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений
уметь точно, правильно, эмоционально и выразительно исполнять танцевальный репертуар.	- оценивается во время концертной деятельности.

Критерии оценки детей: если ребенок выполняет задание в соответствии с требованиями, ставится -5б, допускает две ошибки -4б, допускает три, четыре ошибки-3б

Диагностика (входного, переводного тестирования):

Диагностика входного тестирования проводится только для детей, которые поступают в ансамбль на определенную программу (от 6 лет до 7 лет)

Параметры	Требования
эмоциональность и артистичность	выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.
музыкально-ритмические способности	-музыкально-ритмическая координация оценивается во время исполнения простых движений (бега, маршировки под музыку с разным темпом), и простых танцевальных элементов под музыку: - восприятие ритмического рисунка проверяется следующим образом: проигрываются несколько тактов мелодии с определённым ритмическим узором, и ребёнок хлопками в ладоши должен повторить его. При этом обращается внимание на быстроту реакции и запоминание мелодии. - музыкально-ритмическая координация и артистичность оцениваются во время исполнения отдельных танцевальных па и танца-импровизации под музыку.
координация и равновесие,	- ребенок на середине зала должен пройти по заранее начерченной мелом линии (как по канату); - исполнить позу, называемую "ласточка": встать на одну ногу, другую поднять на 45-60 градусов от пола, при этом руки раскрываются в стороны; стоять в позе "ласточка" в течение восьми секунд.

Критерии оценки детей: если ребёнок выполняет задание в соответствии с требованиями, ставится 5б, допускает две ошибки -4б, допускает три, четыре ошибки-3б.

Методика анализа результатов деятельности: строится на сравнительном анализе усвоения программного материала 1- го и 2- го полугодия, с процентным подсчетом, например: количество баллов *100%: количество ЗУН.

УМК

Конспекты занятий:

«Разминка. Партерная гимнастика. Повороты в паре под руку на середине зала. Постановочная работа «Светлячки»»;

Аннотация: открытое занятие знакомит обучающихся с новым танцевальным элементом «повороты в паре под рукой на середине зала», а также показывает родителям метод повторения изученного материала из раздела «Партерная гимнастика». В конце занятия родители погружаются в постановочный процесс танцевального номера «Светлячки».

Ссылка: https://disk.yandex.ru/i/dpSW21V_QyP85g

Мастер класс для родителей «Сценическая прическа и образ для выступления»

Аннотация: мастер-класс для родителей объединения в целях обучить каждого самостоятельно готовить ребенка к открытому занятию или выступлению на сцене.

Ссылка: <https://disk.yandex.ru/d/vKrrg5mPVNGteA>

Методические разработки:

Конспект мероприятия «Дружные ребята»

Аннотация: мероприятие проводилось с целью организовать досугово – оздоровительную деятельность детей в каникулярный период в рамках реализации проекта «Под парусом детства».

Ссылка: <https://disk.yandex.ru/i/jFVYM5PdkL8kug>

Опросники:

Анкета для обучающихся при наборе в творческое объединение.

Дидактический материал: схемы рисунков танца и положения исполнителя по отношению к зрителю, фотографии, литература по хореографии, видео – аудиозаписи.

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

1. Словесные объяснения (краткие, образные, конкретные) каждого движения.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

2. Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

3. Практические (показ движений педагогом) методы - основаны на активной деятельности самих воспитанников. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

Метод целостного освоения упражнений и движений - объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод - широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Формы обучения и виды занятий:

- традиционное учебное занятие, зачётное занятие, а также: коллективное (сводное), где дети, обучающиеся по разным программам, отрабатывают общий учебный материал, связанный с репертуарным планом объединения и в котором обучающиеся рассматриваются как единый целостный коллектив;
 - групповое, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой.
- Основные требования: регулярное посещение занятий, трудолюбие, добросовестность.

Формы подведения итогов изучения программы могут быть учебные занятия, открытые занятия, сводные репетиции, концерты, показательные выступления внутри объединения и для объединений учреждения.

Формы публичной демонстрации качества усвоения программы: открытые занятия, сводные репетиции, концерты, смотры, фестивали, показательные выступления, конкурсы.

Каждое выступление это своеобразный творческий экзамен для ребенка: раскрыть себя как творческую личность, показать полученные знания, умения, навыки, получить положительный заряд энергии от выступления в концертных номерах.

Выступления перед зрителями во время концерта требуют от ребёнка мобилизации духовных и физических сил, эмоциональности, творческой активности. Танцевальные номера оживляют любой праздник и дают детям неоценимый опыт публичного выступления. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Педагогические технологии, применяемые на занятиях:

Образовательные технологии	Обоснование применения
Личностно - ориентированные технологии обучения	Пробудить интерес, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.
Адаптированная система обучения в «динамических» и «статических» группах	Организовать сотворчество обучающихся в группах, совмещенное с индивидуальным обучением каждого ребенка.
Игровые технологии	Максимально активизировать детей, создать условия успешности, эмоциональной приподнятости.
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика заболеваний и охрана физического и психического здоровья обучающихся.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы возможна в дистанционном режиме с использованием образовательных платформ: Сферум (VK Messenger), телеграмм, электронная почта педагога, а также личная консультация по телефону, с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=LLYrFk8s2jg>.

<https://www.youtube.com/watch?v=8RekJ-nW57M>

<https://www.youtube.com/watch?v=bdWFYOFVbTo>

<https://www.youtube.com/watch?v=0tstIvP3cXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=rfakkw8tO9E>

<https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ>

Алгоритм учебного занятия

Структура одного занятия состоит из трех частей и включает в себя материал из всех четырёх разделов содержания программы (кроме репетиционных занятий по подготовке к концертным выступлениям, где большая часть времени отводится отработке репертуарных номеров, и разминка проходит без партерной гимнастики). В связи с этим рекомендованная Министерством образования Иркутской области форма учебного и календарного учебно-тематического планов из «Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области» не может быть применена без корректировки для данной программы.

1 часть урока (подготовительная) - включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие (поклон педагогу и концертмейстеру); разминка - комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе, где применяются упражнения 1-ого и 2-ого разделов. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

2 часть урока (основная) - включает задания с большой двигательной активностью: изучение новых танцевальных движений и элементов, положений ног и рук, танцевальных комбинаций, этюдов из 3-го раздела и постановочно – репетиционная работа 4-ого раздела. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

3 часть урока (заключительная) - включает комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания, поклон педагогу и концертмейстеру. По длительности – 2–3 минуты.

Глоссарий профессиональной терминологии

Применение глоссария в хореографии обосновано тем, что:

хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно, например,

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика.

Экзерсис выполняется у «станка» (прикреплённый кронштейнами к стене) и на середине учебного зала и состоит из одних и тех же элементов поэтому для удобства и уровня качества учебного процесса хореографическая терминология разбита на группы:

1. Exercise у станка и на середине зала.
2. Положения, направления, позы, дополнительные движения.
3. Прыжки.
4. Вращения.

Demi (деми) — полу, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

Grand (гран) — большой. Обозначает максимально выраженную сущность движения.

Plie (плие) — сгибать, приседание на обеих или на одной ноге в любой из существующих позиций, в зависимости от степени сгибания делится на demi-plie (полуприседание) и grand plie (глубокое приседание).

Releve (реливе) – поднимать, подъем на пальцы/полупальцы одной или обеих ног.

Sote (соте) – Прыжок с обеих ног на обе

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Суслова Дарья Викторовна, педагог дополнительного образования, молодой специалист.

Образование: среднее:

Иркутский областной колледж культуры. Специальность: Народное художественное творчество (по видам) Хореографическое творчество. Квалификация: Руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель.

Педагогический стаж: 1 год

Условия реализации программы

Место для занятий:

- Просторный, хорошо проветриваемый зал, где есть деревянный пол.
- Для занятий необходимы зеркала, специальные станки. Внешний вид для занятий.
- Одежда должна быть удобной, не сковывающая движения и не вызывающая перегрева.
- Обувь мягкой и хорошо укрепленной на ногах.

Материально - техническая база:

- Методические материалы и пособия.
- Аудиосистема для прослушиваний записей и работы с фонограммами.
- Видеоаппаратура для просмотра видеозаписей.
- Наличие инструмента: фортепиано, баян.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений,

реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Светлячки» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- встреча с сотрудниками журнала «Сибирячок» «Профессии наших родителей»;
- просмотр видеоролика «Кем стать?»;
- посещение музея пожарной охраны г. Иркутска.

Воспитательный потенциал программы

Реализация регионального компонента в программе осуществляется через: совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с музеями, привлечением родителей, организацию праздников и развлечений и направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы.

- *овладение и знакомство с культурой своего народа, в том числе региона:* творческая встреча с артистами Государственного ансамбля песни и танца; посещение концертной программы ансамбля песни и танца; посещение архитектурно-этнографического музея «Тальцы»: масленичные гуляния; культурно-познавательная программа «Иркутские вечерки» в рамках

этнокультурной программы «Сибирские забавы»; игровая программа «Байкальская карусель»; посещение мероприятий ГБУК Иркутской областной государственной универсальной научной библиотеки им. И.И. Молчанова-Сибирского.

- создание условий для реализации творческого потенциала детей в художественной деятельности:

участие в творческих конкурсах: Открытый хореографический фестиваль-конкурс «Иркутск – танцующий город»; участие в концертных программах, посвященных Дню пожилого человека, Дню Матери, Дню защитников Отечества, Международному женскому Дню и т.д.

-организация совместных творческих акций с детьми:

«Эко-ёлка»; «Сделаем наш город чище»; «Батарейка – сдавайся», благотворительные акции Добрых дел участников СВО: «Подарок бойцу», «Имбирный пряник», «Блиндажная свеча», «Всё - для Победы».

-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:

Пятиминутки «Безопасные каникулы», акция «Против наркотиков», мастер-класс для детей и родителей «Папа, мама, я –здоровая семья» (весёлая разминка для всей семьи); праздник «Спорт – залог здоровья»; спортивный праздник «Иркутская лыжня»; литературный прожектор «Семь –Я»

– видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на УВР: <https://cloud.mail.ru/public/fHNr/qkNWAwwVdB>